



# Rückbildungsgymnastik mit Baby (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Im Kurs Rückbildungsgymnastik mit Baby unterstützen Sie mit gezielten Gymnastikübungen den natürlichen Rückbildungsprozess nach der Geburt. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau und der Stärkung des Beckenbodens sowie der Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur. Spielerische Übungen mit dem Baby runden diesen Kurs ab.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau und Stärkung des Beckenbodens</li><li>• Kräftigung der Bauch- und Brustmuskulatur</li><li>• Haltungsübungen</li><li>• Spielerische Übungen mit dem Baby</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Beginn: Ca. 4 - 6 Wochen nach der Geburt
<b>Datum</b>	20.08.2019 - 22.10.2019 / E_1283684
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 210.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	20.08.2019	10:00 - 10:50
	2 Di	27.08.2019	10:00 - 10:50
	3 Di	03.09.2019	10:00 - 10:50
	4 Di	10.09.2019	10:00 - 10:50
	5 Di	17.09.2019	10:00 - 10:50
	6 Di	24.09.2019	10:00 - 10:50
	7 Di	01.10.2019	10:00 - 10:50
	8 Di	08.10.2019	10:00 - 10:50
	9 Di	15.10.2019	10:00 - 10:50
	10 Di	22.10.2019	10:00 - 10:50