



# Rückbildungsgymnastik

<b>Beschreibung</b>	Sind Ihre Muskulatur und der Bandapparat von Schwangerschaft und Geburt überdehnt und geschwächt? Mit gezieltem Training wird die Muskulatur wieder aufgebaut und die Bänder werden gestrafft, sodass sie wieder volle Elastizität erlangen. Empfohlener Kursbesuch ab sechs Wochen nach der Geburt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen mit leichter Gymnastik (ohne Hüpfen)</li><li>• Kräftigung der Beckenboden- und Haltemuskulatur des Rumpfes</li><li>• Dehnen und Entspannen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Frauen ab sechs Wochen nach der Geburt, Einstieg jederzeit möglich
<b>Lernziele</b>	Sie lernen und beherrschen Übungen, Bewegungen und Verhaltensweisen, mit deren Anwendung Sie Ihre Regeneration fördern und den Aufbau der körperlichen Leistungs- und Bewegungsfähigkeit erreichen.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Rückbildungskurse</a></li><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	19.08.2020 - 21.10.2020 / E_1339372
<b>Zeit</b>	11:00 - 11:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 185.00
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	19.08.2020	11:00 - 11:50
	2 Mi	26.08.2020	11:00 - 11:50
	3 Mi	02.09.2020	11:00 - 11:50

**Klubschule Migros Baden**  
Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückbildungsgymnastik

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mi	09.09.2020	11:00 - 11:50
	5 Mi	16.09.2020	11:00 - 11:50
	6 Mi	23.09.2020	11:00 - 11:50
	7 Mi	30.09.2020	11:00 - 11:50
	8 Mi	07.10.2020	11:00 - 11:50
	9 Mi	14.10.2020	11:00 - 11:50
	10 Mi	21.10.2020	11:00 - 11:50

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

