



Pilates Rückbildung

Beschreibung	Der Kurs hilft, Ihren Körper nach der Geburt sanft zu kräftigen und sich mental zu entspannen. Die Beckenboden-Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen stärken den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur. Weitere Pilates-Übungen korrigieren Haltung- Dysbalancen, vermindern Rückenschmerzen und verhelfen Ihnen zu einem entspannten Schultergürtel. 6 Wochen bis ein Jahr nach der Geburt können Sie mit dieser Rückbildung beginnen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Übungsfolgen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Schulter-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur• Atem- und Entspannungsübungen• Anatomie des Beckenbodens
Voraussetzung	Gute Gesundheit
Zielgruppe	Frauen, die vor 6 Wochen bis einem Jahr geboren haben
Lernziele	Sie kennen Pilates-Übungen zur Kräftigung aller in Ihrer Situation wichtigen Muskelgruppen und können diese selbstständig ausführen. Sie kennen die Anatomie des Beckenbodens, können ihn wahrnehmen und kräftigen.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Rückbildungskurse• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	14.12.2021 - 22.02.2022 / E_1544876
Zeit	20:35 - 21:25 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 185.00
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun
klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Pilates Rückbildung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	14.12.2021	20:35 - 21:25
	2 Di	21.12.2021	20:35 - 21:25
	3 Di	04.01.2022	20:35 - 21:25
	4 Di	11.01.2022	20:35 - 21:25
	5 Di	18.01.2022	20:35 - 21:25
	6 Di	25.01.2022	20:35 - 21:25
	7 Di	01.02.2022	20:35 - 21:25
	8 Di	08.02.2022	20:35 - 21:25
	9 Di	15.02.2022	20:35 - 21:25
	10 Di	22.02.2022	20:35 - 21:25

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

