



# Rückbildungsgymnastik



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

### Inhalt

- Aufwärmen mit leichter Gymnastik (ohne Hüpfen)
- Kräftigung der Beckenboden- und Haltemuskulatur des Rumpfes
- Dehnen und Entspannen

### Zielgruppe

Frauen ab sechs Wochen nach der Geburt

### Lernziele

Sie lernen und beherrschen Übungen, Bewegungen und Verhaltensweisen, mit deren Anwendung Sie Ihre Regeneration fördern und den Aufbau der körperlichen Leistungs- und Bewegungsfähigkeit erreichen.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Rückbildungskurse](#)
- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

24.05.2022 - 30.08.2022 / E\_1580244

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 185.00

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	24.05.2022	19:30 - 20:20
2 Di	31.05.2022	19:30 - 20:20
3 Di	07.06.2022	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Rückbildungsgymnastik



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Di	14.06.2022	19:30 - 20:20
5 Di	21.06.2022	19:30 - 20:20
6 Di	28.06.2022	19:30 - 20:20
7 Di	09.08.2022	19:30 - 20:20
8 Di	16.08.2022	19:30 - 20:20
9 Di	23.08.2022	19:30 - 20:20
10 Di	30.08.2022	19:30 - 20:20

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

