the link.
zentrum für
tanz.
kultur.
gesundheit.

komplementärmedizinisches
gesundheitszentrum
dein individueller weg zur gesundheit

8 Lektionen
à 60 Minuten

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK WEITERBILDUNGSKURS

Möchtest du den Beckenboden mehr wahrnehmen und stärken? Lerne in diesem Kurs wie du das Training des Beckenboden in deinen Alltag integrieren kannst.

Dienstag
23. Januar 2018
bis 20. März 2018
10.15 – 11.15 Uhr

Kosten
CHF 168.00
Kinderhütedienst
CHF 6.00/Lektion

Kursleitung
Katrin Baumgartner

Kontakt:
the link
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf
+41 (0)31 762 03 03

www.the-link.ch
info@the-link.ch

the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.

Nach der Geburt und anschliessender Rückbildung ist der Beckenboden wieder ins Zentrum gerückt und Frauen versuchen ein beckenbodenschonendes Verhalten und eine entsprechende Arbeitsweise in den Alltag zu integrieren. Häufig fehlt aber leider die Zeit um die Beckenbodenmuskulatur weiter zu kräftigen oder die Muskelschicht gerät leider langsam wieder in Vergessenheit.

Für uns Frauen ist die Beckenbodenmuskulatur jedoch von zentraler Bedeutung und verdient es sehr beachtet und trainiert zu werden.

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur und ist somit ideal für alle Frauen, die sich mehr mit sich und der Beckenregion auseinandersetzen wollen.

Voraussetzungen für diesen Kurs
- Grundkurs Rückbildungsgymnastik

* Am 6. Februar findet kein Kurs statt.