

Rückbildung & Beckenboden

www.birthbalance.info

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining für Frauen

Zeit Montag-Samstag nach Vereinbarung

Bewegungstherapeutin Isabelle Eberhard-Hürlimann

Kosten pro 1:1 Einzelstunde 132 CHF

Kosten pro 1:2 Einzelstunde zu zweit 72 CHF

Praxis Winterthur Birthbalance.info, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur

Praxis Rorbass Birthbalance.info, Haumühlestrasse 86A, 8427 Rorbass

Online mit Zoom, bei dir zu Hause

Beschreibung Workshop

Mit gezielten, abwechslungsreichen, stärkenden und entspannenden Übungen der Rückbildungsgymnastik wird der natürliche Rückbildungsprozess nach deiner Geburt verstärkt. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau und der Stärkung deines Beckenbodens sowie der Kräftigung deiner Brust- und Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, einer gesunden Haltung sowie ein Rückentraining und Entlastungsübungen, damit du dich wohl fühlst in deinem gestärkten Körper.

1. Beckenboden Einführung

Beckenboden stärken, Beckenboden entspannen
Beckenboden-Muskulatur ansteuern und dosieren

2. Beckenboden & Haltung

Beckenboden stärken
Haltung optimieren, Rücken stärken, entspannen und entlasten

3. Beckenboden, Wirbelsäule & Rücken

Schultergürtel beweglicher machen
Nackmuskeln entspannen, Rücken stärken, entspannen und entlasten

4. Beinmuskulatur & Rücken

Beinmuskeln stärken und kräftigen, Rücken stärken, entspannen und entlasten

5. Beinmuskulatur & Rücken

Beinmuskeln stärken und kräftigen, Rücken stärken, entspannen und entlasten

6. Bauchmuskulatur & Körperseite

Bauchmuskeln und Körperseite stärken

7. Bauchmuskulatur & Körperseite

Bauchmuskeln und Körperseite stärken

8. Ganzer Körper & Haltung

Wohliges, gestärktes Körpergefühl erlangen
Ganzer Körper stärken, entlasten und entspannen

9. Ganzer Körper & Haltung

Baby optimal tragen, Haltung im Alltag optimieren
Ganzer Körper stärken, entlasten und entspannen

Anmeldung & Informationen

E-Mail: info@birthbalance.info

Webseite: www.birthbalance.info

SMS/Tel: 079 220 79 60