

Rückbildung & Beckenboden

www.birthbalance.info

...Birthbalance macht glücklich...

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

9 Einzellektionen à 60min

Zeit individuell vereinbaren

Bewegungstherapeutin Isabelle Eberhard

Ort Zentral, bei der ZHAW und Sulzer-Areal Winterthur, Gebäude "Zusammenhalt"

Praxis Birthbalance.info, Isabelle Eberhard, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

Hast du eine Schwangerschaft hinter dir? Mit der gezielten Rückbildung und Beckenbodengymnastik kannst du deinen Körper stärken und dich darin wohl, gestärkt und glücklich fühlen.

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 Rücken- und Entlastungstraining, 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
Nacktmuskeln 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