



MEIN KÖRPER – MEINE ZEIT

RÜCKBILDUNGSKURSE IN DER KLEINGRUPPE

UNSER ANGEBOT

RÜCKBILDUNGSKURS

Schwangerschaft und Geburt haben deinen Körper verändert. In diesem Kurs lernst du alles rund ums Thema Rückbildung und kräftigst gezielt deinen Beckenboden, Bauch und Rücken.

Den Kurs kannst du ca. 8 Wochen nach der Geburt starten.

Wann: jeweils montags
Zeit: 18:30 Uhr

WEITERE ANGEBOTE

Functional Training:
im Anschluss an den Rückbildungskurs trainierst du weiter deinen Beckenboden und Rumpf, in diesem Training integrieren wir jedoch auch den Rest des Körpers

Personal Training:
du willst ein ganz individuelles Training 1:1 ob für Rückbildung oder danach? Wir richten uns ganz nach deinen Wünschen.

INTERESSIERT?



metime-inmotion.ch

sabrina@metime-inmotion.ch