



# Pilates Rückbildung



## Cours garanti

### Description

Der Kurs hilft, Ihren Körper nach der Geburt sanft zu kräftigen und sich mental zu entspannen. Die Beckenboden-Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen stärken den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur. Weitere Pilates-Übungen korrigieren Haltung- Dysbalancen, vermindern Rückenschmerzen und verhelfen Ihnen zu einem entspannten Schultergürtel. 6 Wochen bis ein Jahr nach der Geburt können Sie mit dieser Rückbildung beginnen.

### Contenu

- Übungsfolgen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Schulter-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Atem- und Entspannungsübungen
- Anatomie des Beckenbodens

### Prérequis

Gute Gesundheit

### Groupe cible

Frauen, die vor 6 Wochen bis einem Jahr geboren haben

### Objectifs

Sie kennen Pilates-Übungen zur Kräftigung aller in Ihrer Situation wichtigen Muskelgruppen und können diese selbstständig ausführen. Sie kennen die Anatomie des Beckenbodens, können ihn wahrnehmen und kräftigen.

### Etales suivantes

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

### Date

18.01.2022 - 22.03.2022 / E\_1544876

### Horaire

20:35 - 21:25 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 185.00

### Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates Rückbildung



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	18.01.2022	20:35 - 21:25
2 Ma	25.01.2022	20:35 - 21:25
3 Ma	01.02.2022	20:35 - 21:25
4 Ma	08.02.2022	20:35 - 21:25
5 Ma	15.02.2022	20:35 - 21:25
6 Ma	22.02.2022	20:35 - 21:25
7 Ma	01.03.2022	20:35 - 21:25
8 Ma	08.03.2022	20:35 - 21:25
9 Ma	15.03.2022	20:35 - 21:25
10 Ma	22.03.2022	20:35 - 21:25