

Back Fit Women

Mit Frauenpower die Körpermitte stärken



Kursort:

Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31/ 8752 Näfels

Kurszeiten:

Montag 20:10 - 21:10
Der Kurs findet fortlaufend statt und der Einstieg ist jederzeit auf Anfrage möglich

Der Kurs eignet sich für alle Frauen mit einem abgeschlossenen Rückbildungskurs sowie zu einem späteren Zeitpunkt als Wiedereinstieg, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Kosten:

4-er Abo für 4 aufeinanderfolgende
Kurstunden:
100.00 CHF

Es können auch einzelne Stunden gebucht werden: 30.00 CHF / Lektion

Kursleitung/ Informationen:

Claudia Stüssi-Tonoli
Physiotherapie Kerenzerberg
Dipl. (Sport-) Physiotherapeutin
Rückbildungstrainerin
Mobil 079 784 69 13
claudia@physioszk.ch

Anmeldung online:

<https://www.szkk.ch/sportmedizin/sportgruppen/back-fit-women.html>

Inhalte:

Auch nach dem Rückbildungskurs ist es wichtig die Körpermitte weiterhin regelmässig zu aktivieren.

Elemente aus Pilates, Fitness und Yoga werden kombiniert und dadurch Kraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.

- Schwerpunkt bildet die Stärkung der Körpermitte durch gezielte Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Ganzkörperkräftigung durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Einsatz von Kleingeräten
- Alltagsinstruktionen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen



Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31
CH- 8752 Näfels



Weitere Kursinformationen erhalten Sie auf unserer Homepage!
www.hebammen-familienzentrum.ch
Facebook @hebammenfamilienzentrum