

Gestärkte Körpermitte

Du fühlst dich noch immer etwas instabil, hast wenig Kraft und bist verspannt?

Wir legen hier Fokus auf die Körpermitte (Rücken, Bauch, Beckenboden und Hüfte).

Wir werden die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, die in der Schwangerschaft stark beansprucht wurden, kräftigen und gleichzeitig beweglich halten.

Der Kurs beinhaltet Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die den gesamten Körper straffen, die Haltung verbessern und Mamas den nötigen Ausgleich geben.

Nachdem du die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen hast, kannst du das Programm starten!