Stark und Geschmeidig

Stark und Beweglich

Deine Kombination aus „Gestärkte Körpermitte“ und „Faszien und Beweglichkeit“

Du hast…

… eine instabile Körpermitte

…hast wenig Kraft

…bist verspannt und hast (Rücken)Schmerzen?

Du möchtest endlich wieder stark und gleichzeitig entspannt sein?

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

Wir werden die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodemuskeln, 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

…die Faszien lockern

…die Schmerzpunkte und Verspannungen lösen

…die für mehr Beweglichkeit sorgen

…die Mamas den nötigen Ausgleich geben.

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

Ich freue mich auf dich!