

RÜCKBILDUNGSTRAINING

mit CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining

Unser Training unterstützt die Rückbildung nach der Schwangerschaft optimal durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der Haltung und Rumpfstabilität (Aufrichtung, Bauch, Rücken, Beckenboden, Atmung). Wir trainieren Beckenboden, tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur und Schultern nicht nur während des Kurses, sondern zeigen auch auf, wie sie gezielt und ohne grossen Aufwand in den Alltag integriert werden können.

Ab wann beginnen?

Das Rückbildungstraining in der Gruppe darf ab vier bis acht Wochen nach der Geburt gestartet werden (Spontangeburt oder Kaiserschnitt). Entscheidender als die Anzahl Wochen ist dein eigenes Körpergefühl! ... und dass du in Ruhe eine Stunde von Zuhause weggehen kannst. Fürs Rückbildungstraining kann das reguläre Cantienica®-Training und/oder die Lektion Rückbildungstraining am Mittwochabend besucht werden.

Kursstart jederzeit möglich, flexible Kurszeiten

Auf www.pureform.ch, unter *Stundenplan* findest du unser Angebot. Der Kurs startet Zuhause: Du schaust dir in Ruhe das Video der Einführungslektion an (30 Minuten). Dazu erhältst du detaillierte Unterlagen und ein Übungsblatt. Für den Kurs vor Ort bist du in der Wahl des Tages und der Zeit frei und kannst auch zu unterschiedlichen Tagen und Zeiten vorbeikommen. Wenn du einmal abwesend bist, trägst du dich einfach nicht ein. Oder wenn du dir nicht sicher bist, ob es klappt mit Hüten, Stillen, usw., ist eine Anmeldung bis 5 Minuten vor Lektionsbeginn möglich.

Individuelle Rückbildung

Gerne begleiten wir dich auch individuell im Personaltraining durch die Rückbildung, abgestimmt auf deine persönlichen Themen, Wünsche und Schwerpunkte. Die Personaltrainings sind auch eine wunderbare Ergänzung zu den Gruppenlektionen.