

Rückbildungsgymnastik

Erhole Dich nach der Geburt und der Schwangerschaft.
Kräftige Deinen Körper & hilf ihm bei der Regeneration.
In dieser Lektion wird Dein Beckenboden, Dein Rücken
und Dein Bauch besonders trainiert.

Der Rectus Spalt wird gezielt verkleinert
und Dein Körper findet wieder zurück zur alten Stärke.
Erfreue Dich an Deinem Körper & seinem Aufbau.

Wann: Dienstag, 8-8.45 Uhr
Ausführungsort: Studio 4, Könizstrasse 161, 3097 Liebefeld (Vidmarhallen Bern)
Kosten: CHF 25.00

