

Rückbildung

VITAMARE Fitness
Fit und gesund durchs Leben

VITAMARE ANGEBOT für junge Mütter

Wenn vom Arzt nichts anderes verordnet wurde, und der Wochenbettfluss vorüber ist, kann mit der Rückbildung gestartet werden (in der Regel 6-8 Wochen nach der Geburt).

bodyART for Moms bodyART Postnatal

bodyART stützt sich auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser). Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmässige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

bodyART for Moms ist auf die Bedürfnisse der jungen Mütter abgestimmt. Rumpf-, Becken- und Beckenbodenmuskeln werden schrittweise wieder gestärkt. Die jungen Mütter finden nach der Schwangerschaft wieder zu einem guten Körpergefühl und innerer Stärke.

PREISE 10 Lektionen

Ohne Mitgliedschaft pauschal
Mit Mitgliedschaft
Bitte um Voranmeldung!

CHF 300.–
ohne Zusatzkosten

TERMINE

Donnerstags von 17.45-18.45 Uhr, Start am 17. Mai 2018, auf Anmeldung



Wir sind ein Krankenkassen anerkanntes Fitness-Center. Profitieren Sie von Gesundheitsförderungsbeiträgen der Krankenversicherungen von bis maximal 500 Franken pro Jahr (bei entsprechender Zusatzversicherung).

ÖFFNUNGSZEITEN

VITAMARE Fitness Mo–Fr 9–21:30 Uhr
Sa & So 9–14 Uhr

Kinderbetreuung Mo–Fr 9–11:15 Uhr
Sep–Mär Sa 9–11:15 Uhr

Juraweg 13
5070 Frick
Telefon 062 871 55 66
www.vitamare-fitness.ch
anmeldung@vitamare-fitness.ch