

# Rückbildung

## Antara® meets BeBo®

Antara®

**Janine Dick**  
fit mit Dick



Optimierung der Körperwahrnehmung,  
Körperhaltung und Atmung

vorher

nachher



Reorganisation Core-System  
(speziell Beckenboden und tiefe  
Bauchmuskulatur)

Stärkung des Beckenbodens

Förderung von innerer Ruhe  
und Gelassenheit

Kontrolle der Rectus-Diastase

Alle Infos unter:  
**janine-dick.ch**

# Ein moderner Kurs für Frauen nach der Geburt

Viele Frauen wollen nach einer Geburt so schnell wie möglich „ihren Körper zurück“, Gewicht verlieren und einen flachen Bauch.

Dabei ist es unerlässlich, der Rückbildung Zeit zu lassen, anschliessend das Core-System, die lokale Muskulatur zu reorganisieren und erst dann klassische Fitnessübungen zu machen bzw. die globale Muskulatur wieder zu kräftigen.

Für diese Schritte eignet sich dieser Kurs ausgezeichnet.

## Kursort:

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil

## Wann:

jeweils dienstags von 19.10 – 20.10 Uhr

## Kosten:

8er-Abo Fr. 275.00

Gültigkeit 10 Wochen, inkl. Kursunterlagen

Der Kurs ist krankenkassenanerkant.

## Informationen und Anmeldung:

Direkt bei Janine Dick unter 078 660 12 45,  
[fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch) oder [www.janine-dick.ch](http://www.janine-dick.ch)