



**Bewegungsstudio Nausikàa Sennensteinstrasse 6 7000 Chur**

**Angebot:**

<p><b>Rückengymnastik:</b>    <b>Aufbauendes und erhaltendes Rückentraining,</b>  <b>Vermeiden von Fehlhaltung/Fehlbelastung</b>  <b>Hinweise zu Rückengerechtem Verhalten im Alltag</b>  <b>BeckenbodenTraining</b>  <b>Dehnen – Kräftigen – Entspannen nach der Franklin-</b>  <b>Methode</b></p>	<p><b>Montag</b>   <b>Dienstag</b>   <b>Mittwoch</b></p>	<p><b>12.15- 13.45</b>   <b>09.00- 10.30</b>  <b>19.30- 21.00</b>  <b>09.30- 11.00</b>  <b>19.15- 20.45</b></p>	<p><b>Studio Nausikàa</b>  <b>Sennensteinstr. 6</b>  <b>7000 Chur</b></p>
<p><b>Schwangerschafts Rückbildung</b>    <b>Wieder zurückfinden zu der guten Figur</b>  <b>Kennen lernen der Beckenbodenmuskulatur</b>  <b>Kräftigen der Rumpfmuskulatur</b>  <b>Der Inkontinenz vorbeugen</b>  <b>Beweglich und sicher auftreten</b>  <b>Den Alltag fit und leicht bewältigen</b>  <b>Ernährungstips</b></p>	<p><b>Montag</b></p>	<p><b>19.00 – 20.00</b>  <b>Neustart jeweils Mitte</b>  <b>April und September</b></p>	<p><b>Studio Nausikàa</b>  <b>Sennensteinstr. 6</b>  <b>7000 Chur</b></p>
<p><b>Konstruktive Ruhe und Balltraining (rollen) nach der Franklin-Methode</b></p>	<p><b>Donnerstag</b></p>	<p><b>19.00 – 20.00</b>  <b>nach speziellem</b>  <b>Stundenplan</b></p>	<p><b>Studio Nausikàa</b>  <b>Sennensteinstr. 6</b>  <b>7000 Chur</b></p>