



# - Rückbildung

**Janine Dick**  
fit mit Dick



Optimierung der Körperwahrnehmung,  
Körperhaltung und Atmung

vorher

nachher



Reorganisation Core-System  
(speziell Beckenboden + tiefe  
Bauchmuskulatur)

Stärkung des Beckenbodens

Förderung von innerer Ruhe  
und Gelassenheit

Kontrolle der Rectus-Diastase  
(mit Tape-Möglichkeit)

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 Fitness-Übungen zu machen bzw. die globale Muskulatur wieder zu kräftigen.

Für diese Schritte eignet sich Antara®-Rückbildung ausgezeichnet.

## Kursort:

Im Gemeinschaftszentrum „In der Au 1“,  
8604 Volketswil, im Studio 1. UG

## Wann:

jeweils Freitags, 10.00-11.00 Uhr  
Kostenpflichtige Kinderhüeti im Hause.  
(1. Kind Fr. 6.00/h, jedes weitere Kind Fr.3.00/h)

## Kosten:

8er-Abo Fr. 250.00  
Gültigkeit 10 Wochen, inkl. Kursunterlagen  
Der Kurs ist krankenkassenanerkannt.

## Informationen und Anmeldung:

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