

Rückbildung nach Pilates

Das Rückbildungstraining nach Pilates macht Spass und stellt den Körper nach der Schwangerschaft wieder aktiv auf Bewegung ein. Wir vermitteln Dir die Pilates Methode, um den Beckenboden erneut aufzubauen und zu stärken. Gleichzeitig kannst Du Deine Körperhaltung, durch Aufbau einer starken Körpermitte, optimieren. Mit sanften, aber effizienten Übungen, wird das Beckenbodentraining zum Ganzkörpertraining. Am Ende jeder Trainingsstunde kannst du so richtig die Seele baumeln lassen und eintauchen in eine wohltuende Entspannungsreise.

Kursdaten 2024

Kurs 1: 11.01. - 15.02.2024

Kurs 2: 29.02. - 04.04.2024

Kurs 3: 25.04. - 06.06.2024 (ohne 09.05. / Auffahrt)

Kurs 4: 08.08. - 12.09.2024

Kurs 5: 17.10. - 21.11.2024

Bei grosser Nachfrage findet jeweils von 20.00 - 21.00 ein Zusatzkurs statt.

Trainingszeit

Donnerstag, 18:45 - 19:45

Kursleitung

Martina Iseli-Müller, Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung nach BEBO/Fachfrau BirthCare BgB Schweiz

Gabi Wyder-Müller, Kursleiterin Rückbildung nach Pilates & BEBO Kursleiterin nach BeBo Konzept

Kathrin Bürgin, dipl. Hebamme FH (Theorieteil)

Kurskosten

6 x 60 Min. CHF 165.-

Kursort

Yogilates GmbH, Seestrasse 23, 3700 Spiez

Anmeldung

www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh

(Registrieren und Kurs buchen)

oder: info@yogilates.ch / 076 357 48 99

Weitere Infos

Trainingsbeginn frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt

www.yogilates.ch