

## 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 2021** Kurs 1: 12.01. - 16.02.2023  
Kurs 2: 02.03. - 06.04.2023  
Kurs 3: 27.04. - 08.06.2023 (ohne Auffahrt 18.05.2023)  
Kurs 4: 10.08. - 14.09.2023  
Kurs 5: 19.10. - 23.11.2023  
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](http://www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh)  
(Registrieren und Kurs buchen)  
oder: [info@yogilates.ch](mailto:info@yogilates.ch) / 076 357 48 99

**Weitere Infos** Trainingsbeginn frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt  
[www.yogilates.ch](http://www.yogilates.ch)