



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 2026

Kurs 1: 08.01.2026 – 12.02.2026
Kurs 2: 26.02.2026 – 02.04.2026
Kurs 3: 16.04.2026 – 28.05.2026 (ohne 14.05.2026)
Kurs 4: 06.08.2026 – 10.09.2026
Kurs 5: 08.10.2026 – 12.11.2026
Zusatzkurs: 04.06.2026 – 09.07.2026
Weitere Zusatzkurse auf Anfrage

Trainingszeit

Donnerstag, 18:45 - 19:45

Kursleitung

Martina Iseli, Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung nach BeBo & Fachfrau BirthCare BgB Schweiz
Gabi Wyder, Kursleiterin Rückbildung nach Pilates & Beckenbodenkursleiterin nach BeBo Konzept
Jill Wyder, Kursleiterin Bewegte Rückbildung
Kathrin Bürgin, dipl. Hebamme FH (Theorieteil)

Kurskosten NEU

Abo 6x60 Min. CHF 180.-

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.
Die Kurse finden ohne Babys statt.
www.yogilates.ch