



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 Abo 6x60Min.CHF165.-

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