

Rückbildung nach Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, welche die Strukturen, die während der Schwangerschaft und Geburt beansprucht worden sind, wieder in ein Gleichgewicht bringen und so Haltungsbeschwerden, Inkontinenz und Organsenkungen vorbeugen.



Kursleitung

Sarah Altschul
dipl. Sportphysiotherapeutin FH
Pilates Instruktorin

● **Kursort**

physio active GmbH, Mellingerstrasse 12
5443 Niederrohrdorf

● **Anmeldung**

niederrohrdorf@physio-hin.ch
056 496 88 28

● **Kursdaten / Starttermine**

Sind auf unserer Homepage ersichtlich
Jeweils Donnerstag, 10:00 Uhr

● **Kinderhort vorhanden**

Die Betreuung kostet zusätzlich, je nach Anzahl
angemeldeter Kinder
Kostentabelle bei Anmeldung ersichtlich

● **Kursbeginn**

6-8 Wochen nach der Geburt

● **Kursdauer / Grösse**

8 Lektionen à 50 Minuten
In Kleingruppen von max. 10 Frauen
(Kurs findet ab 4 Teilnehmerinnen statt)

● **Kurskosten**

240.-

