

# RÜCKBILDUNGSPILATES (MIT KINDERHORT)

## RÜCKBILDUNG MIT PILATES!

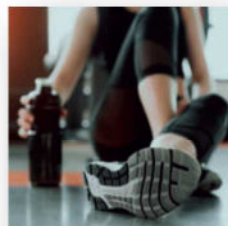
Schwangerschaft sowie Geburt verändern den Körper vorübergehend. Muskeln werden gedehnt, die Haltung verändert sich und der Beckenboden wird stärker belastet. Pilates in der Rückbildung geht gezielt auf die Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt ein und trainiert ganzheitlich Beckenboden, Rumpfmuskulatur sowie Schultergürtel und Nacken.

## WANN KANN ICH MIT DER RÜCKBILDUNG BEGINNEN?

- **natürliche Geburt:** nach 8 Wochen
- **Kaiserschnitt:** nach 12 Wochen  
→ in beiden Fällen ist ein späterer Kursstart möglich

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Kinderhort:** Du hast die Möglichkeit, Dein(e) Kind(er) während dem Kurs im internen Kinderhort betreuen zu lassen
- **Wann:** 8x donnerstags (24.10.2024 – 12.12.2024, 15.30 – 16.30 Uhr)
- **Wo:** Turnhalle dahlia Lenggen
- **Kosten:** pauschal CHF 200.—  
→ viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kosten



INFOS UND ANMELDUNG UNTER

Telefon 034 402 75 75 oder via E-Mail [info@physiokipfer.ch](mailto:info@physiokipfer.ch)