



**Bewegte
Rückbildung**
in Wolhusen

KURSANGEBOT

Bewegte Rückbildung

Das gezielte Aufbautraining nach der Geburt.



KURSANGEBOT

Bewegte Rückbildung

Die Zeitinsel für dein persönliches Wohlbefinden.

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Rückbildung mit Pilates unterstützt den Aufbau und die Kräftigung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur optimal. So gewinnen diese wichtigen Muskelgruppen ihre volle Tätigkeit und erforderliche Spannkraft wieder zurück.

Kursbeginn

Ab der 6.–8. Woche nach Spontangeburt und ab der 12. Woche nach Kaiserschnitt

Zeit

Mittwoch, 19.30–20.25 Uhr

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich

Kursleitung

Cathy Eicher, Pilates Instruktorin

Kosten

Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: Fr. 240.– (10er-Abg)*
* Kurse nach Wahl, inkl. Wellnessbereich

Anmeldung

Da die Plätze beschränkt sind, ist eine **Reservation notwendig**:
– per App «Connection Wolhusen»
– T 041 490 40 40

HOL DIR UNSERE APP

