CONNECTION
WOLHUSEN

**Bewegte Rückbildung**
in Wolhusen

KURSANGEBOT

# Bewegte Rückbildung

Das gezielte Aufbautraining nach der Geburt.

CONNECTION
WOLHUSEN

Ein
**«ZU SPÄT»**
für den Kurs gibt
es nicht!

## 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, 18.45 – 19.40 Uhr**

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich

### Kursleitung

Cathy Eicher, Pilates Instruktorin

### Kosten

Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: Fr. 240.– (10er-Abo)*
* 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**