



Für Mami's
Einstieg jederzeit
möglich.
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, 18.45 – 19.40 Uhr

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich

Kosten

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

* Kurse nach Wahl, inkl. Wellnessbereich

Kursleitung

Cathy Eicher, Pilates Instrukturin

Anmeldung

Da die Plätze beschränkt sind, ist
eine **Reservation notwendig**:

- per App «Connection Wolhusen»
- T 041 490 40 40

Krankenkassen anerkannt!

Für eine Abrechnung über die Versicherung ist eine Zusatzversicherung für Alternativmedizin erforderlich. Erkundige dich im Voraus, wie sich deine Zusatzversicherung an den Kosten beteiligt.

App-Download:



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

Verbinde dich mit uns:



Clubcode
Connection
Wolhusen