

# RÜCKBILDUNG MIT PILATES



**Kursinhalt** Mit Rückbildungspilates trainierst du gezielt deinen Beckenboden und deine tiefe Bauchmuskulatur. Zudem optimierst du deine Haltung und entspannst mit Atemübungen. Ein guter Zeitpunkt mit dem Rückbildungspilates zu beginnen ist sechs bis acht Wochen nach einer Spontangeburt oder acht bis zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt.

**Einstieg nach Absprache mit der Kursleitung jederzeit möglich.**

**Zeit Montag: 10.00 – 11:00 Uhr**

**Kurszeit**

Kurs 1:	06.01.2025 – 03.03.2025
Kurs 2:	10.03.2025 – 12.05.2025
Kurs 3:	19.05.2025 – 21.07.2025
Kurs 4:	25.08.2025 – 20.10.2025
Kurs 5:	27.10.2025 – 22.12.2025

Baby's sind in den Kursen willkommen.

**Kosten 9 Lektionen für CHF 270.-**  
In der Regel übernimmt die Zusatzversicherung einen Teil der Kosten. Falls der Kurs ärztlich verordnet wird, laufen die Kosten über die Grundversicherung. Der Kurs findet ab vier Teilnehmerinnen statt.

**Kursleitung** Dipl. Physiotherapeutinnen mit Ausbildung zur Pre- und Postnatalen Pilates-Trainerin

**Anmeldung** Sekretariat Physio Plus  
info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66