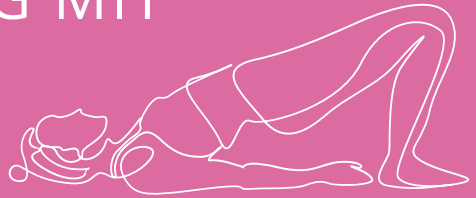


RÜCKBILDUNG MIT PILATES



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:	05.01.2026 – 02.03.2026
Kurs 2:	09.03.2026 – 11.05.2026
Kurs 3:	18.05.2026 – 20.07.2026
Kurs 4:	17.08.2026 – 12.10.2026
Kurs 5:	19.10.2026 – 14.12.2026

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