

Bewegte Rückbildung

Pilates nach der Geburt nach Art of Motion



Die Schwangerschaft und Geburt sind eine spannende, aber auch anspruchsvolle und herausfordernde Umstellung für eine Frau und ihren Körper.



In diesem Kurs möchte ich Dich in Deinem Rückbildungsprozess unterstützen und begleiten, um die körperlichen Veränderungen wieder auszugleichen, physiologische Aufrichtung zu schulen und ein gutes Bewusstsein für den Beckenboden zu entwickeln.



Es werden alle körperlichen Aspekte, welche diese Lebensphase mit sich bringt, im Kurs einbezogen, und die Kleingruppe bietet die Möglichkeit auf die individuellen Bedürfnisse, Fragen oder allfällige Beschwerden einzugehen.

Der Einstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich. Ein grosszügiger Kinderhort steht während der Kurszeit zur Verfügung, es ist aber auch möglich das Baby mit in die Lektion zu nehmen.

Preis: Fr. 30.-- / Lektion à 50 Min.
Ort: Top-Fit Fitness Club AG, 8330 Pfäffikon
Zeit: Donnerstag 15.00 – 15.50 Uhr

Informationen und Anmeldung:
Susanne Werthmüller, Dipl. Gymnastik-, Pilates-
und Slings myofascial Training Practitioner
www.SUPmeetsPilates.ch
info@SUPmeetsPilates.ch / 076 303 48 73

