

Rückbildung mit Pilates

Schwerpunkt: Beckenboden - Körperhaltung - Ganzkörpertraining

Mit gezielten, aufbauenden Übungen u.a. mit Einsatz des **Thera-Bandes** und mit **Pilates Übungen** (PILATESwiss®), werden **deine** Rückbildungsprozesse unterstützt, **deine** Bauch- und Rücken-muskeln sowie die Tiefenmuskulatur gekräftigt und **dein** Beckenboden wieder fest und funktionsfähig (BeBo). Eine ganzkörperliche Haltekraft wird erarbeitet, damit du fit wirst für den Alltag und den Sport.

Eine optimale Atemtätigkeit bzw. eine gute Sauerstoffversorgung fördert die Regeneration, regt den Energiestoffwechsel an, baut vegetativ-psychische Kräfte auf, steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.

Durch den sorgfältigen Trainingsaufbau mit Schwerpunkt Beckenboden und Körperhaltung ist eine Kursteilnahme bereits 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Gruppenkurse (ohne Baby)

Brugg Dienstag, 19.45 - 21.00 Uhr (75 Min.)

Kosten Fr. 320.- für 10 Lektionen
Der Kurs ist **QualiCert** anerkannt (Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenkassen)

Kurslokal Bewegungsräume Brugg, Stapferstrasse 29,
www.bewegungsraeume-brugg.ch



Kursdaten Januar bis Dezember 2021

RB1/2021

12. Januar – 23. März 2021 (10 Lektionen)
ausgenommen 9. März 2021

RB2/2021

27. April – 29. Juni 2021 (10 Lektionen)

RB3/2021

3. August – 28. September 2021 (10 Lektionen)
Doppellektion am letzten Abend

RB4/2021

19. Oktober – 14. Dezember 2021 (10 Lektionen)
Doppellektion am letzten Abend

Anmeldung via Kontaktformular, Telefon oder per Mail:
leben.gesundheit@bluewin.ch,

Weitere Auskünfte gebe ich gerne unter Tel. 079 747 17 27.