

## 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 Rückenmuskeln 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** RB1, 2, 4: 10 Lekt. Fr. 300.- / RB3: 9 Lekt. Fr. 270.-  
Der Kurs ist QualiCert anerkannt (Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenkasse)

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



### Kursdaten Januar bis Dezember 2018

#### RB1/18

9. Januar – 20. März 2018  
ausgenommen 13. Februar 2018

#### RB2/18

24. April – 26. Juni 2018

#### RB3/18

7. August – 25. September 2018  
Doppellektion am letzten Abend

#### RB4/18

16. Oktober – 18. Dezember 2018

**Anmeldung** via Kontaktformular od. [leben.gesundheit@bluewin.ch](mailto:leben.gesundheit@bluewin.ch),  
**Bei Fragen** bin ich unter **056 442 36 45** zu erreichen.