

## Rückbildung mit Pilates

### Schwerpunkt: Beckenboden - Körperhaltung - Ganzkörpertraining

Mit gezielten, aufbauenden Übungen u.a. mit Einsatz des **Thera-Bandes** und mit den effizienten **Pilates Übungen** (PILATESwiss®), werden **deine** Rückbildungsprozesse adäquat unterstützt, **deine** Bauch- und Rückenmuskeln sowie deine Tiefenmuskulatur vollumfänglich aufgebaut und gestärkt und **dein** Beckenboden wieder fest und funktionsfähig (BeBo). Eine ganzkörperliche Haltekraft und eine optimale Haltung wird erarbeitet, damit du fit wirst für den Alltag und den Sport.

Eine prozessunterstützende Atemtätigkeit und 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 ab 6 Wochen nach der Geburt möglich.

### Gruppenkurse (ohne Baby)

**Brugg** Dienstag, 19.45 - 21.05 Uhr (80 Min.)

**Kosten** Fr. 360.- für 10 Lektionen, Fr. 325.- für 9 Lektionen  
Der Kurs ist **QualiCert** anerkannt (Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenkassen)

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



### Kursdaten 2022

#### RB1/2022

11. Januar – 22. März 2022 (10 Lektionen)  
Ausgenommen 8.3.2022

#### RB2/2022

26. April – 28. Juni 2022 (10 Lektionen)

#### RB3/2022

2. August – 27. September 2022 (10 Lektionen)  
Doppellektion am letzten Abend

#### RB4/2022

1. November – 20. Dezember 2022 (9 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