



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** Körperstraffung gefördert, **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 **deinen** Sport/Hobby.

Mit funktionellen Atemübungen wird der Aufbau **deiner** körperlichen und vegetativ-psychischen Kräfte begünstigt und die Energiebildung angeregt.

Der sorgfältige Trainingsaufbau mit Schwerpunkt Beckenboden und Körperhaltung ermöglicht einen Kursbeginn bereits 6 Wochen nach der Geburt.

Gruppenkurse (ohne Baby)

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

Kosten RB6/17, 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 August 2017 bis Dezember 2018

RB5/17

8. August – 26. September 2017

Doppellektion am letzten Abend

RB6/17

17. Oktober – 12. Dezember 2017

Doppellektion am letzten Abend

RB1/18

9. Januar – 20. März 2018

ausgenommen 13.2.18

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 oder leben.gesundheit@bluewin.ch
Telefon 056 442 36 45