

Rückbildungs-Pilates mit Baby

Rückbildungs-Pilates mit Baby

Unter Leitung einer Physiotherapeutin wird zusammen mit Ihrem Baby trainiert (natürlich sind Sie ohne Baby ebenfalls herzlichst Willkommen). Das Rückbildungstraining bringt den Körper in Form, unterstützt die Mutter-Kind Beziehung und findet in kleinen Gruppen mit maximal 4 - 6 Müttern statt. Tipps & Tricks für die optimale Förderung Ihres Babys inklusive. Pilates bringt Spass für Klein und Gross.

- unterstützt die Rückbildung
- stärkt die Körpermitte "Powerhouse"
 - tiefe Haltungsmuskulatur
 - Bauchmuskulatur
 - Beckenbodenmuskulatur
- bringt den Körper wieder in Balance
- verhilft zu neuer Beweglichkeit und Entspannung
- ab 6 – 8 Wochen nach der Geburt

- Kleingruppe mit max. 6 TeilnehmerInnen
- Einsteig jederzeit möglich

Wann:

Montag: 14.00 - 14.55

Kursleitung:

Johanna Elmer Kägi
Dipl. Physiotherapeutin
Pilates Care Trainerin

Kurskosten: SFr. 25.00 pro Lektion

Anmeldung:
therapieteam@hin.ch / 052 212 72 62