PhysioPlus
zum Stadtmärt

gesund • entspannt • dynamisch

# KURSE

## RÜCKBILDUNG MIT PILATES

# RÜCKBILDUNGSKURS MIT PILATES

Mit gezielten Übungen kräftigen wir den Körper nach der Geburt, damit sich jede Frau wieder rundum wohlfühlen kann. Hauptthemen sind Atmung, Wahrnehmung, Beckenboden, Haltung und sukzessiver Aufbau der Muskulatur, um wieder zurück in den Alltag, den Beruf und in den Sport zu finden.

**Zeit:** jeweils Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

**Dauer:** 8 Lektionen à 60 Min.

**Kurse:** 7. März – 2. Mai 2023 (ohne 11. April)
16. Mai – 4. Juli 2023
8. August – 26. September 2023
24. Oktober – 12. Dezember 2023

**Kosten:** CHF 200.–

**Leitung:** Tamara Mangold, Physiotherapeutin FH
mit Ausbildung urogenitale Rehabilitation und Pilates Care

**Anmeldung:**

**PhysioPlus zum Stadtmärt**
Rheinstrasse 16 • 4410 Liestal • 077 498 45 73

**www.physioplus-stadtmärt.info**