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:** 9 Lektionen à 60 Min.

**Kursdaten 2024:**

**Winter:** 9.1. | 16.1. | 30.1. | 6.2. | 13.2. | 27.2. | 5.3. | 12.3. | 19.3.

**Frühling:** 9.4. | 16.4. | 30.4. | 7.5. | 14.5. | 21.5. | 28.5. | 4.6. | 11.6.

**Herbst:** 15.10. | 22.10. | 29.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. | 10.12.

**Kosten:** CHF 250.–

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

**Anmeldung:**

**PhysioPlus zum Stadtmärt**
Rheinstrasse 16 • 4410 Liestal • 079 725 88 53

**www.physioplus-stadtmärt.info**