

# Physio *Plus*

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.

## **Kursdaten 2025:**

**1. Kurs:** 7. Januar – 25. Februar

**2. Kurs:** 18. März – 20. Mai (ohne 22. April + 13. Mai)

**3. Kurs:** 27. Mai – 15. Juli

**4. Kurs:** 21. Oktober – 16. Dezember (ohne 2. Dezember)

**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](http://www.physioplus-stadtmärt.info)