

Rückbildung Pilates im SariFit



SariFit
Feel the Movement
Industrieweg 2
3360 Herzogenbuchsee

076 388 12 82
info@sarifit.ch
www.sarifit.ch



**fortlaufender Rückbildungskurs
jeweils mittwochs
20.15-21.15 Uhr**

**10 Lektionen à 60 Minuten
Kurskosten CHF 280.-**

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird während der Schwangerschaft und der Geburt stark beansprucht. Dies kann nachhaltige Veränderungen zur Folge haben. Ein gezieltes Pilates-Training unterstützt die Rückbildung optimal. Haltungsdysbalancen werden korrigiert, so dass die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden ihre volle Tätigkeit und die erforderliche Spannkraft zurückgewinnen. Inkontinenz, Organsenkungen, Rückenschmerzen können dadurch entgegengewirkt werden. Die Rückbildung findet bewusst ohne Babies statt, genieße diese Zeitsinsel für dein persönliches Wohlbefinden.

Beginn: Ab 6-8 Wochen nach Spontangeburt, ab 8-10 Wochen nach Kaiserschnitt.

Die Lektion wird in **Kleingruppen von maximal 10 Personen** abgehalten für individuelle Betreuung. Ich bin **QualiCert** geprüft und zertifizierte Trainerin, somit leisten die meisten Krankenversicherer Gesundheitsförderungsbeiträge an die Kursgebühren.

Anmeldung erforderlich:

076 388 12 82

info@sarifit.ch

www.sarifit.ch