

«Körperliche Gesundheit
ist die Voraussetzung
zum Glück.» Joseph Pilates (1883-1967)

Pilates Rückbildung

Pilates fördert Geist und Körper in gleichem Masse und
ist daher eine effiziente Methode, um Frauen
nach der Schwangerschaft und Geburt zu unterstützen.

Bei dem Rückbildungstraining nach Pilates geht es um das Erlernen gezielter Körperwahrnehmungen, den Einsatz der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und die Aktivierung des Beckenbodens. Es werden Übungen erlernt, welche den Rumpf nach der Geburt sinnvoll kräftigen und Frauen in ihrem eigenen Körpergefühl stärken.

Das Training findet in Kleingruppen statt und beinhaltet 8 Lektionen à 60 Minuten.

- ZEIT** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
- TERMINE** 20. Mai 2019 bis 8. Juli 2019 (Pfingstmontag ausgenommen)
- ORT** Sternenphysio, Hirschgässlein 44, Basel
- KOSTEN** 240 CHF Die Krankenkassen beteiligen sich z.T. an den Kurskosten

Weitere Informationen und Anmeldung:

CAROLIN HAASE PHYSIO- THERAPIE



C/O STERNENPHYSIO
HIRSCHGÄSSLEIN 44
4051 BASEL
079 105 74 56
PHYSIO@CAROLINHAASE.CH
WWW.CAROLINHAASE.CH