



Rückbildungspilates Grundkurs (mit oder ohne Baby)

Du suchst nach einer Möglichkeit deine beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur nach der Schwangerschaft wieder in Form zu kriegen? Training nach der Entbindung ist aus verschiedenen Gründen sehr wichtig und kann bei folgenden Beschwerden helfen:

- Rückenbeschwerden
- Blasenschwäche / Inkontinenz
- Druckgefühl im Unterleib
- Schmerzen im Bereich des Beckens

Wann: Donnerstags um 13.15 Uhr (Der Kurs beginnt voraussichtlich am 24.08.2017)

Eine Lektion dauert 55min

30 Sfr. pro Lektion /10er Abo à 250 Sfr.

Haben wir dein Interesse Geweckt? Dann melde dich doch bei uns!



Physiotherapie Blees GmbH
Bahnhofstrasse 16
9100 Herisau
Tel.: 071-352 11 53
e-mail: info@medical-training.ch
www.medical-training.ch