



MUBATURNEN

nach J.H. PILATES & Co.

MIT ODER OHNE BABY!

Durch Geburt und Schwangerschaft sind der Beckenboden und alle Muskeln und Bänder stark beansprucht worden. Mit Wahrnehmungs- und Beckenbodenübungen sowie Übungen aus der Pilates-Methode findet ihr Körper wieder die Balance.

Für die Rückbildung ist es eigentlich nie zu spät!

Der Kurs hat einen Aufbau, sprich die Übungen werden immer ein bisschen intensiver, daher ist ein Einstieg in einen laufenden Kurs nicht möglich.

Die Babys sind willkommen, d.h. sie sind im Raum, jedoch ohne Kinderhüttedienst, so kann die Mutter bei Bedarf jederzeit stillen.

Zudem ist es ein geeigneter Treffpunkt, um gleichgesinnte Mamis zu finden.

Wann : Auf Vereinbarung

Kursleitung : Sandrine Montagna
Physiotherapeutin Pilates Instruktorin

Empfohlen : Trainingsbeginn 6-8 Wochen nach der Geburt

Wo : Dübendorfstrasse 230, 8051 Zürich

Kurskosten:

*CHF 320.- (8 wöchige Kurs)

*Schnupperstunde CHF 45.00 oder GRATIS bei einen 8 Sitzungen Pauschale. Mind. 3 Teilnehmerinnen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer allfälligen Kostenbeteiligung.

Mitzubringen : Bequeme Kleider. Wasser. Baby Activity Decke. Wickel Necessaire.

Sprachen : D / F / I / ENG / SP

Anmeldung: Telefonisch: +41 43 299 54 13 / Mail : info@physiotherapiemontagna.ch