



RÜCKBILDUNGSPILATES
nach der geburt



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Rückbildungspilates

Mit Pilates nach der Geburt finden Sie zurück zu Ihrem Körpergefühl und einem kräftigen Rumpf.

Sie sind vor kurzem Mutter geworden und möchten Schritt für Schritt wieder Ihre gewohnte Leistungsfähigkeit zurückerobern? Lernen Sie mit effektivem Rückbildungspilates, gezielt wieder Ihre Beckenboden- und Bauchmuskeln aufzubauen. Durch theoretische Inputs einer Physiotherapeutin erfahren Sie zudem, welches Verhalten im Alltag unterstützend ist, um Rückenschmerzen oder Inkontinenz vorzubeugen.

Kursinhalt	8 Lektionen à 55 Min. (inkl. Theorieinputs)
Leitung	Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung zur Pilates-Instruktorin
Kurszeit	jeweils am Mittwoch, 17:10–18:05 Uhr (ohne Baby)
Kursbeginn	frühestens 8–10 Wochen nach der Geburt
Ort	Kursraum der Physiotherapie, Privatklinik Bethanien
Kosten	CHF 280.– (für 8 Lektionen à 55 Min.)
Anmeldung	Disposition Physiotherapie, per Tel. +41 43 268 72 60 oder E-Mail physiotherapie@klinikbethanien.ch

Privatklinik Bethanien · Toblerstrasse 51 · CH-8044 Zürich · Tel. +41 43 268 70 70 · www.klinikbethanien.ch