



Di 19.15 – 20.15 Uhr

Gliserallee 139, Glis

Jeweils 7 x 60 Minuten: 175 CHF

Anmeldung unter: 079 577 85 80

Carmen Mangisch,

Pilatesinstructorin

Rückbildungskurs «Die Auszeit für dein körperliches Wohlbefinden»

Durch die Schwangerschaft und die Geburt werden die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stark beansprucht, was nachhaltige Veränderungen in der Körperhaltung zur Folge haben kann. Mit gezielten Pilatesübungen wollen wir die Rückbildung optimal unterstützen und Dysbalancen korrigieren, damit auch der Beckenboden und die Tiefenmuskulatur ihre volle Tätigkeit und die erforderliche Spannkraft zurückgewinnen können.

Beginn: Ab der 6. Woche nach der Spontangeburt und 12. Woche nach dem Kaiserschnitt.

Sommerkurs 2025:

19. Aug, 26. Aug, 2. Sept, 9. Sept, 16. Sept, 23. Sept, 30. Sept

Herbstkurs 2025:

7. Okt, 14. Okt, 21. Okt, 28. Okt, 11. Nov, 18. Nov, 25. Nov

Winterkurs 2025 / 2026:

2. Dez, 9. Dez, 16. Dez, 6. Jan, 13. Jan, 20. Jan, 27. Jan