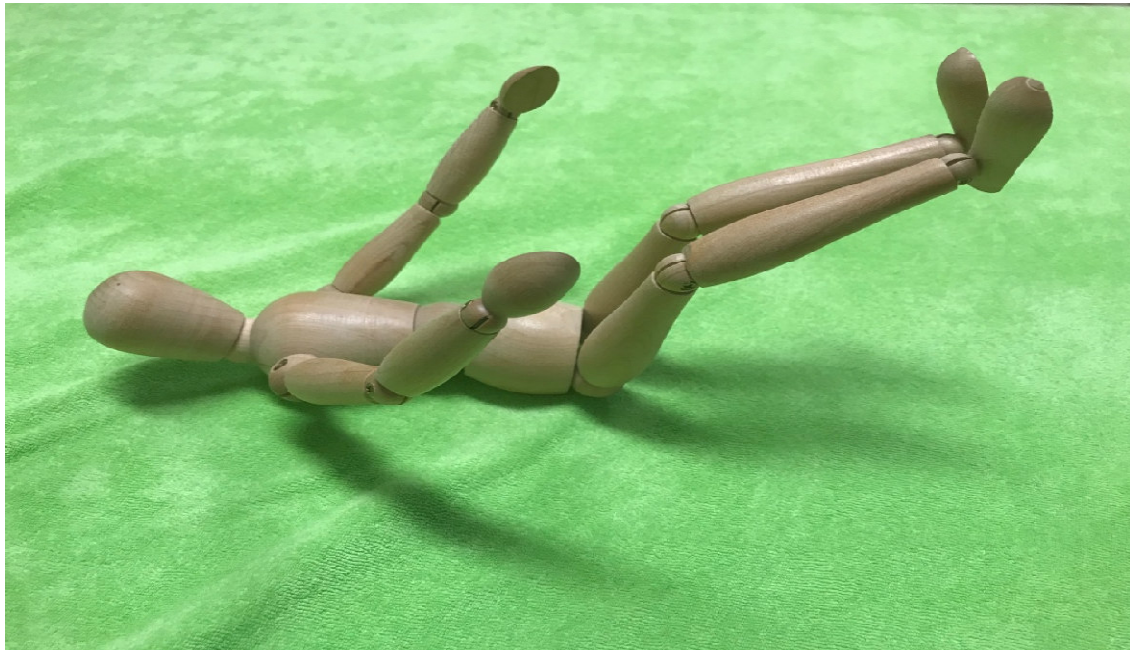


Rückbildungsturnen

Für junge Mütter frühestens 6 Wochen nach Geburt zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Tipps und Tricks für den Alltag bezüglich Haltung und Bewegung.



Jeweils 7x am Montagabend von 18.30-19.30Uhr
(ausser in den Schulferien)

Nächster Kurs startet am 20. März 2023 (mind. 6 Frauen)
Weitere Termine/Kurse auf Anfrage

Kursort: Heilsarmee Adelboden, Raum im 1. Untergeschoss
(keine Parkplätze vorhanden, bitte bei Coop parken!)

Kosten: 140.- für 7 Lektionen
(100.- wird in der Regel von Krankenkassen zurückerstattet)

Bitte bring deine eigene Matte mit!

Anmeldung: Sarah Kursawe Tel: 076 824 00 36
Physiotherapeutin, Pilates Instruktorin APPI Level 3