

# Rückbildungsturnen

Für junge Mütter frühstens 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 Montag Abend von 18.30-19.30Uhr  
(05.01.2026/ 12.01/ 19.01/ 26.01/ 02.02/ 09.02/ 16.02)

Nächster Kurs startet am **5.Januar 2026**  
Weitere Termine/Kurse auf Anfrage

**Kursort:** Heilsarmee Adelboden, 1. Untergeschoss  
(keine Parkplätze vorhanden, bitte beim alten Coop parken!)

**Kosten:** 140.- für 7 Lektionen  
(100.- wird in der Regel von Krankenkassen zurückerstattet)  
zahlbar per Twint, Einzahlungsschein oder bar

Bitte bring deine eigene Matte mit!

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