



## RÜCKBILDUNGSPILATES

### ZIEL

Eine Schwangerschaft und die Geburt bedeuten für den Körper einer Frau eine grosse Herausforderung. Beckenboden und Bauchmuskulatur werden stark beansprucht. Im Rückbildungskurs finden Sie dank der Pilatesmethode zu Ihrer Stärke zurück, kräftigen Ihren Beckenboden, fördern eine gesunde Haltung und Ihr Wohlbefinden.

### KOSTEN

CHF 270.—

*Für 10 Lektionen – inkl. Hallenbadeintritt*

### KURSLEITUNG

Svetlana Lehmann

### KURSZEIT\*

Donnerstagvormittag

10.15 – 11:10 Uhr

*\* NEU integriert in Kurs «Pilates Slings in Motion»*

**Q1/2024** 22.01. – 20.04.2024 (13x)

**Q2/2024** 22.04. – 06.07.2024 (11x)

**Q3/2024** 12.08. – 02.11.2024 (12x)

**Q4/2024** 04.11.24 – 18.01.25 (09x)

### AUSKUNFT & ANMELDUNG

Hallenbad AG Burgdorf  
Sägegasse 15c, 3400 Burgdorf  
+41 (0)34 422 94 14

Frau Kym Marti  
kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch  
www.hallenbad-burgdorf.ch

  HallenbadBurgdorf

Mit diesem QR-Code geht es direkt zu der Kursseite



**Hallen  
Bad** BURG DORF

SPORT & WELLNESS