



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 / 11.15 – 12.10 Uhr

**je nach TN-Anzahl integriert in den Kurs «Pilates Slings in Motion» / separate Lektion*

Q1/2025 27.01. – 17.04.2025 (11-12x)

Q2/2025 22.04. – 05.07.2025 (8-11x)

Q3/2025 11.08. – 01.11.2025 (12x)

Q4/2025 03.11.25 – 25.01.26 (10x)

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