



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 oder 11.15 – 12.10 Uhr*

Kursdurchführung bei mind. fünf Anmeldungen???

** Kurszeit kann, anhand von der Durchführung des Kurses «Pilates Slings», pro Quartal variieren*

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