

FRAUENKLINIK

Kurs für Mütter
Rückbildungsgymnastik
mit Pilates

Kantonsspital Aarau



Pilates: Ideal, um den Körper nach der Schwangerschaft wieder ins Lot zu bringen.

Mit der Pilatesmethode stärken und formen Sie Ihren Körper. Sie optimieren Ihre Körperhaltung durch das Aufbauen einer starken Körpermitte. Sanft und effizient kombiniert Pilates Bewegung, Kraft, Atmung und Entspannung. Gönnen Sie sich ein wohltuendes Training für Körper und Geist.

Kursinhalt:

- Ganzkörpertraining
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kennenlernen und Stärken des Beckenbodens
- Entspannung

Wir freuen uns auf Sie!

Dauer

Insgesamt 8 Lektionen à 60 Minuten

Kurstag

Variabel

Zeit

Abends

Ort

Kursraum der Frauenklinik

Kurskosten

CHF 220.–

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung nach einer allfälligen Kostenbeteiligung

Kursleitung

Pilates Mat Class Instruktoren

Beginn

8 Wochen und bis 1 Jahr nach der Geburt

Information und Anmeldung

Frauenklinik Kantonsspital Aarau

Kurssekretariat, Telefon 062 838 50 17

frauenklinik-kurse@ksa.ch, www.frauenklinik.ksa.ch

Anreise

Bus Nr. 1 und 4 bis Haltestelle Bavaria,

Bus Nr. 6 bis Haltestelle Spital

Parkmöglichkeiten im Parkhaus oder vor der Frauenklinik (Haus 8, gebührenpflichtig)