

Schwangerschaftspilates

Bewegte Schwangerschaft nach Pilates

fortlaufender Kurs von
Physiotherapeutinnen geleitet

Bewegt durch die Schwangerschaft gehen, sich Zeit nehmen, den Körper kräftigen und vorbereiten...

Wir bieten ein belebendes und stimmungshebendes Pilates-Training. Dabei legen wir den Fokus auf eine ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur, die Aktivierung vom Beckenboden, eine gesunde Körperhaltung, Entspannung und eine gleichmässige Atmung.

Kontakt:

Steffi Egli,
Physiotherapeutin
mit Weiterbildung in
Schwangerschafts- und
Rückbildungspilates
079 397 09 10
steffi.egli@staegetritt.ch

Doro Reusser,
Physiotherapeutin mit
Weiterbildung in
Schwangerschaft- und
Rückbildungspilates
079 746 64 85
doro.reusser@staegetritt.ch

Kursbeschreibung:

fortlaufender Kurs,
für die gesamte Dauer der
Schwangerschaft geeignet
Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr

Kosten:

Einzelkennung 27.-
10er-Abo: 250.-

weitere Infos unter
www.staegetritt.ch



**STÄ
GE
TRITT**

Im Mehrzweckraum im gate27,
Theaterstrasse 27, 8400 Winterthur.

Schwangerschaftspilates

Bewegte Schwangerschaft nach Pilates

fortlaufender Kurs von
Physiotherapeutinnen
geleitet

**mit Steffi Egli
und Doro Reusser**

**STÄ
GE
TRITT**

ist ein Angebot des Vereins Stägetritt