

Rückbildungspilates

Als frischgebackene Mutter wirst du es geniessen, etwas Zeit für dich zu haben und deinen Körper wieder zu spüren! Im Rückbildungspilates legen wir den Fokus auf den Wiederaufbau des Beckenbodens und der tieferliegenden, stabilisierenden Bauchmuskulatur.

Mit der Rückbildung kann 6 Wochen nach der Geburt begonnen werden. (bei Kaiserschnitt nach 10 Wochen)

Betreuung der Babies wird zur gleichen Zeit angeboten

Für ältere Geschwister steht nach Voranmeldung die Kinderhüeti Bärliland zur Verfügung.

8 Lektionen,
Donnerstag
von 15.15 – 16.15 Uhr
oder Freitag
von 10.15 – 11.15 Uhr.

Kosten: Fr. 200.–
für 8 Lektionen à 60 min.

Die genauen Termine
und weitere Infos unter
www.staetrtritt.ch

Kontakt:

Doro Reusser

Physiotherapeutin mit div.

Zusatzausbildungen in Pilates

079 746 64 85

doro.reusser@staetrtritt.ch

Jolanda Garzotto

Hebamme und Stillberaterin mit

div. Zusatzausbildungen

in Pilates

077 418 89 70

jolanda.garzotto@staetrtritt.ch



**STÄ
GE
TRITT**

**Im Mehrzweckraum im gate27,
Theaterstrasse 27b, 8400 Winterthur.**

Rückbildungspilates

A photograph of two women practicing Pilates in a studio. They are sitting on mats on a wooden floor, with their backs to the camera. The woman on the left is wearing a white tank top and dark leggings, and the woman on the right is wearing a black tank top and dark leggings. Both have their right arms raised and bent at the elbow, with their hands near their heads. The background is a plain, light-colored wall.

mit Kinder-
betreuung

aufbauender Kurs geleitet von
Jolanda Garzotto
und **Doro Reusser**

**STÄ
GE
TRITT**

ist ein Angebot des Vereins Stägetritt