

Schwangerschaftspilates

Bewegte Schwangerschaft nach Pilates

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

Wir bieten ein belebendes und stimmungshobendes 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.

www.staegertritt.ch

Kontakt:

Doro Reusser

Physiotherapeutin mit
div. Zusatzausbildungen in Pilates

079 746 64 85

doro.reusser@staegertritt.ch

Jolanda Garzotto

Hebamme und Stillberaterin mit
div. Zusatzausbildungen in Pilates

077 418 89 70

jolanda.garzotto@staegertritt.ch

Kursbeschreibung:

fortlaufender Kurs, für die gesamte Dauer der Schwangerschaft geeignet

Dienstagabend

Kosten:

Einzellektion 27.–

10er-Abo: 250.–

weitere Infos unter

www.staegertritt.ch



**STÄ
GE
TRITT**

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

Schwangerschaftspilates

Bewegte
Schwangerschaft
nach Pilates



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

**STÄ
GE
TRITT**

ist ein Angebot des Vereins Stägetritt