

# Rückbildung Pilates im SariFit



fortlaufender Rückbildungskurs  
jeweils dienstags  
19h45-20h45

10 Lektionen à 60 Minuten  
Kurskosten CHF 280.-

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird während der Schwangerschaft und der Geburt stark beansprucht. Dies kann nachhaltige Veränderungen zur Folge haben. Ein gezieltes Pilates-Training unterstützt die Rückbildung optimal. Haltungsdysbalancen werden korrigiert, so dass die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden ihre volle Tätigkeit und die erforderliche Spannkraft zurückgewinnen. Inkontinenz, Organsenkungen, Rückenschmerzen können dadurch entgegengewirkt werden. Die Rückbildung findet bewusst ohne Babies statt, genieße diese Zeitinsel für dein persönliches Wohlbefinden.

**Beginn:** Ab 6-8 Wochen nach Spontangeburt, ab 8-10 Wochen nach Kaiserschnitt.

Die Lektion wird in **Kleingruppen von maximal 8 Personen** abgehalten für individuelle Betreuung. Ich bin **QualiCert** geprüft und zertifizierte Trainerin, somit leisten die Krankenversicherer Gesundheitsförderungsbeiträge an die Kursgebühren.