

Rückbildungsgymnastik nach Pilates

in Gruppen bis zu zehn Frauen

Das Rückbildungsturnen nach Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem auch die tieferliegenden Muskelschichten mit einbezogen werden. Dies hat positive Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung und Muskulatur.

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

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.staegetrirt.ch

Betreuung für die Babies wird
zur gleichen Zeit angeboten.
(Fr. 5.– Unkostenbeitrag)
Für ältere Kinder steht nach
Voranmeldung die Kinderhüeti
Bärliland zur Verfügung.

Kontakt:

Jolanda Garzotto, Hebamme und
Stillberaterin mit Weiterbildung
Rückbildung nach Pilates

077 418 89 70

jolanda.garzotto@staegetrirt.ch



**STÄ
GE
TRITT**

In der Gymnastikhalle im gate27,
Theaterstrasse 27, 8400 Winterthur.

Rückbildungsgymnastik

**Rückbildungsgymnastik
nach Pilates**

in Gruppen bis
zu zehn Frauen

**mit Jolanda Garzotto
und Doro Reusser**

**mit Kinder-
betreuung**

**STÄ
GE
TRITT**

ist ein Angebot des Vereins Stägetritt