

Rückbildungsgymnastik

Beckenbodentraining – sanfte Kräftigung der Rumpf- und Haltungsmuskulatur –
Zeit für sich selbst – Kontakt zu anderen Müttern

Nimm dir wöchentlich eine Stunde Zeit für dich, deinen Körper und dein Wohlbefinden. Die Rückbildungsgymnastik verleiht dir neuen Schwung, damit du im Alltag bald deine gewohnte Leistungsfähigkeit wieder erlangst.

Start: Frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt.

Wann:

Montags, 16.30 – 17.30 Uhr
17.45 – 18.45 Uhr
20.05 – 21.05 Uhr

Kosten:

10 Lektionen: 250 CHF (12 Wochen gültig)

Wo:

Familienzentrum Planaterra
Saal Schellenursli
2. OG Haus A
Reichsgasse 25
7000 Chur

Mitnehmen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinkflasche

Anmeldung:

Michaela Henny-Battaglia
Tel: 081 250 49 79
E-Mail: frau.henny@hotmail.ch

Homepage: www.michaela-hennybattaglia.ch