

## 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](mailto:frau.henny@hotmail.ch)

Homepage: [www.michaela-hennybattaglia.ch](http://www.michaela-hennybattaglia.ch)