



Bewegte Schwangerschaft mit Pilates

Sanfte angepasste Gymnastik
für die Schwangerschaft

■ **Bessere Haltung und mehr Beweglichkeit**

Mit einem einzigartigen System wird der Körper gestärkt, die Haltung stabilisiert, die Beweglichkeit gefördert und das Gleichgewicht verbessert. Im Mittelpunkt steht die Bewegung und das Wohlbefinden.

■ **Kursdaten**

Wann: Donnerstag 8:30 – 9:30 Uhr

Wo: Spital Frutigen, Mehrzweckraum

Kosten: CHF 180.– (10 Kurstage), CHF 20.– (Einzelkurs)

Mitbringen: Ein grosses Handtuch, Getränk

Aktuelle Kursdaten: www.spitalfmi.ch > Spital Frutigen > Physiotherapie

Anmeldung: 033 672 23 53 oder f.physiotherapie@spitalfmi.ch

**Kontaktieren
Sie uns, wir sind
gerne für Sie da**

Physiotherapie, Spital Frutigen

Telefon 033 672 23 53, f.physiotherapie@spitalfmi.ch