



Pilates in der Zeit der Rückbildung

Werden Sie wieder
stark und kräftig

■ **Bessere Haltung und mehr Beweglichkeit**

Mit einem einzigartigen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wird der Körper gestärkt, die Haltung stabilisiert, die Beweglichkeit gefördert und das Gleichgewicht verbessert. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und der Gesässmuskulatur, angepasst an die Zeit der Rückbildung.

Ziel ist es, die allgemeine Fitness, das Wohlbefinden und das Körperbewusstsein zu steigern, sowie allfällige Beschwerden zu lindern.

■ **Kursdaten**

Wann: Donnerstag 10:30 – 11:30 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

Sie dürfen Ihr Kind gerne zum Kurs mitbringen.

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

Physiotherapie, Spital Frutigen

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

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