

Rückbildungskurs

Stärke deinen Beckenboden nach der Geburt und werde fit mit Pilates!



- Wann?

Samstagmorgen, 09.30-10.30 Uhr,
15.11.25/22.11.25/29.11.25/6.12.25/13.12.25/20.12.25

- Wo?

Kursraum im UG, Diemtighuus AG, Styggässli 15,
3754 Diemtigen

- Was mitnehmen?

Bequeme Kleidung und Trinkflasche
(Yogamatten sind vorhanden)

- Ab wann kann ich teilnehmen?

Ab 6 - 8 Wochen oder später nach der Geburt

- Kosten?

6 x 1 Stunde = 150.- (Kosten werden bei einer
Zusatzversicherung je nach Krankenkasse übernommen)



Ich freue mich auf dich!

Kim Steiner

Hebamme und Pilates Instrukturin

Vertretung Jana Stucki

(Physiotherapeutin und Pilates Instrukturin)

079 455 38 55 / info@diemcare.ch

www.diemcare.ch