

RÜCKBILDUNGS-KURS «BACK IN SHAPE» FÜR AKTIVE MÜTTER



Mit «BACK IN SHAPE» bringt die Physiotherapie Strapazi Frauen nach Schwangerschaft und Geburt wieder in Form und zur vollen Leistungsfähigkeit. Kursinhalt bildet ein spezifisches Rückbildungs- und Aufbautraining für Bauch und Po, für Rücken, Schultern und Arme. Speziell im Fokus stehen Übungen für die Rehabilitation der Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist das erfrischende Comeback als aktive Frau.

Geleitet werden die einstündigen medizinischen Workouts von unseren Physiotherapeutinnen Mirella Temperli und Cilia Rohner. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ist ein idealer Startpunkt. Ein Folgekurs mit fortgeschrittenen Übungen vertieft die Inhalte und erweitert die Übungen.

ANGEBOT

**6x TRAINING MIT SPEZIALISIERTEN
PHYSIOTHERAPEUTINNEN**

DIE NÄCHSTEN KURSE 2020:
MI 15. JANUAR 19.00–20.00 Uhr
DI 3. MÄRZ 18.45–19.45 Uhr
DI 5. MAI 18.45–19.45 Uhr

CHF 194.–

ANMELDUNG

**PHYSIOTHERAPIE
STRAPAZI CHUR**

**WIESENTALSTRASSE 7
7000 CHUR
081 356 06 06**