



«BACK IN SHAPE»

**NACH DEM BABY –  
ZEIT FÜR DEN BODY!**

# 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. 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

AKTUELLE KURSDATEN FINDEN  
SIE UNTER STRAPAZI.CH/KURSE,  
ONLINE-ANMELDUNG

CHF 200.-

## ANMELDUNG

PHYSIOTHERAPIE  
STRAPAZI CHUR  
WIESENALSTRASSE 7  
7000 CHUR

ANMELDUNG VOR ORT  
ODER AUF STRAPAZI.CH/KURSE



Von Krankenkassen anerkannt