

RüBi *bis die Hose wieder passt!*



Rückbildungsgymnastik - Kurse *Mit Pep & Pilates!*

Auch wenn es direkt nach der Geburt schwer vorstellbar ist - Sie werden nicht für den Rest Ihres Lebens schwanger aussehen. Bringen Sie Ihre Körpermitte nach der Schwangerschaft wieder in Form! Mit Rückbildungsgymnastik und Elementen des klassischen Pilates erzielen Sie nachhaltige Ergebnisse: Ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln werden kräftig, Ihre Haltung wird aufrechter und Ihre Figur wird wieder schmäler.

Ganzjährig bieten wir Kurse an!

Jeweils:

Dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Donnerstags 16.00 bis 17.00 Uhr

Infos unter:

Telefon 043 21 - 934 14 60