

# Rückbildungskurs

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



- **Wann?**  
Samstagmorgen, 09.30-10.30 Uhr,  
03.05.25/10.05.25/17.05.25/24.05.25/31.05.25/07.06.25
- **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)



Melde dich einfach bei mir für Fragen  
und ich freue mich auf deine  
Anmeldung!

**Kim Steiner**

Hebamme und Pilates Instrukturin

079 455 38 55 / [info@diemcare.ch](mailto:info@diemcare.ch)

[www.diemcare.ch](http://www.diemcare.ch)