

# AKTIVE RÜCKBILDUNG



Rückbildungsgymnastik des Beckenbodens und Rumpfes, sowie Training des ganzen Körpers bei ausgebildeten Physiotherapeutinnen. Die Teilnahme ist ab der 7. Woche nach Geburt möglich. Der Kurs findet ohne Kinder statt.

**MONTAGS 10:00 - 11:00**

Cubus Training / Baarerstrasse 137

**60 MIN-GRUPPENKURS**

8 Lektion à 1h (aufbauend) / 290.-

**INSTRUKTORINNEN**

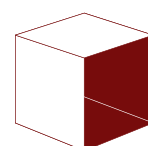
Sandra Schriber und Sandra Mosberger  
(Physiotherapeutinnen & Mamis)

**MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

**ANMELDUNG**

via Mail: [kurs@cubusphysio.ch](mailto:kurs@cubusphysio.ch)



**CUBUS  
TRAINING**