

# Rückbildung

**VITAMARE Fitness**  
Fit und gesund durchs Leben

## VITAMARE ANGEBOT für junge Mütter

Wenn vom Arzt nichts anderes verordnet wurde, und der Wochenbettfluss vorüber ist, kann mit der Rückbildung gestartet werden (in der Regel 6-8 Wochen nach der Geburt).

### bodyART for Moms bodyART Postnatal

bodyART stützt sich auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser). Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmässige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

bodyART for Moms ist auf die Bedürfnisse der jungen Mütter abgestimmt. Rumpf-, Becken- und Beckenbodenmuskeln werden schrittweise wieder gestärkt. Die jungen Mütter finden nach der Schwangerschaft wieder zu einem guten Körpergefühl und innerer Stärke.

## PREISE 10 Lektionen

Ohne Mitgliedschaft pauschal

CHF 300.–

Mit Mitgliedschaft

ohne Zusatzkosten

Bitte um Voranmeldung!

## TERMINE

Montag 16.00-17.00 Uhr, Start am 21. Oktober 2019, auf Anmeldung

## KINDERHORT

Der betreute Kinderhort ist auf Voranmeldung inbegriffen

Gültig ab 01.11.2017, Preise in CHF inkl. 8% MwSt.



Wir sind ein Krankenkassen anerkanntes Fitness-Center. Profitieren Sie von Gesundheitsförderungsbeiträgen der Krankenversicherungen von bis maximal 500 Franken pro Jahr (bei entsprechender Zusatzversicherung).

## ÖFFNUNGSZEITEN

**VITAMARE Fitness** Mo–Fr 9–21:30 Uhr

Sa & So 9–14 Uhr

**Kinderbetreuung** Mo–Fr 9–11:15 Uhr

Sep–Mär Sa 9–11:15 Uhr

Juraweg 13

5070 Frick

Telefon 062 871 55 66

**www.vitamare-fitness.ch**

anmeldung@vitamare-fitness.ch