

# Infoblatt Rückbildung

## Mama Baby Yoga:

Mo und Do 10.00 - 11.15 Uhr (Kursraum Winterthurerstrasse)

## Rückbildung & Beckenboden Training mit Aerial Yoga (für alle Frauen):

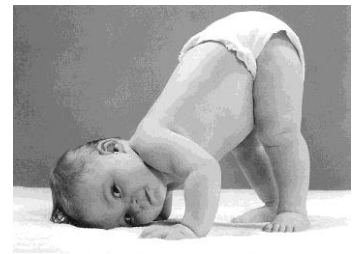
Montag 20.00 – 21.00 Uhr

## Rückbildung mit Pilates (ohne Baby):

Mi 20.00 -21.00 Uhr (Kursraum Winterthurerstrasse bambus)

## Rückbildung am Samstag (ohne Baby):

Sa 10.45 – 11.45 Uhr: Rückbildung mit Yoga und Pilates- Elementen



### Wichtige Infos:

- Bring im Mama Baby Yoga eine weiche Decke für dein Baby mit
- Rückbildung Surprise: Turnschuhe mitbringen für TRX (Vanessa, Sabrina)
- Parkplätze hat es genügend direkt vor der Haustür
- Kinderwagen können leider wegen Platzmangel nur beschränkt direkt im Hauseingang abgestellt werden, komm deshalb besser mit Tragtuch (zu Fuss) oder mit Maxi Cosi (Auto).
- Nach der Lektion Mama Baby Yoga steht der Raum noch 30 Minuten für Wickeln, Stillen und Plaudern zur Verfügung.
- Alle Lektionen können beliebig mit dem 8-er oder 4-er Abo gebucht werden, Einstieg jederzeit.
- Buchen über die Webseite mit dem Online Buchungssystem [MINDBODY](#).
- Buchungen können bis 24 h vorher kostenlos via Web storniert werden, danach wird die Lektion dem Abo abgebucht.
- Die Platzzahl ist auf 12 Teilnehmerinnen (bzw. 9 am Samstag) beschränkt.
- Es wird automatisch eine Warteliste geführt, wenn ein Termin temporär ausgebucht ist. Bei Nachrückern wirst du per E-Mail informiert.
- Vor der ersten Buchung muss eine Anmeldung via Webseite (Formular) erfolgen.
- Bitte teile Besonderheiten der Geburt (Kaiserschnitt oder Probleme beim Wochenbett) vorgängig oder am ersten Kurstag mit.

Leitung: Esther Seitz, Sabrina Vittori

Termine: Die aktuellen Daten sind aus unserer Webseite ersichtlich

Abo: 8-er Abo: Fr 220.- (4-er Folgeabo Fr. 110.-)

Kontakt: Esther Seitz, Mob: 076 412 65 70, [info@yogapilates.ch](mailto:info@yogapilates.ch)

### Bankverbindung für Überweisung bambus

Migrosbank, 8610 Uster, Bank Clearing Nr 8401, PC-Konto Migrosbak: 80-533-6

IBAN CH68 0840 1000 0539 9744 1

bambus Yoga Pilates GmbH, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster

