



## **RÜCKBILDUNGS- PILATES**

**Montags 9.45 Uhr**

Rütistrasse 14, Appenzell  
(auch online Teilnahme möglich)

**Mittwochs 9.30 Uhr**

Gass 21, Steinegg  
(auch Online-Teilnahme möglich)

Zeitgenössisches Pilates bietet für die junge Mutter eine schier unerschöpfliche Quelle idealer Übungen, die sich auf die Bedürfnisse der Rückbildung optimal anpassen lassen.

Gerne begleite ich Dich auf diesem Weg.

Als Physiotherapeutin, langjährige Pilates- und Slings – Faszientrainerin und selbst Mutter, schöpfe ich aus einem grossen Erfahrungsschatz, den ich gerne mit Dir teile.

Ab der 8.-12. Woche nach der Geburt ist der Einstieg jederzeit möglich.

**Chatrigna Scherrer**

079 456 04 44  
chatrigna@pilatesappenzell.ch