

Kurs Aufbauende Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsvorgänge unterstützen und Körperfunktionen



Kursort:

Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31/ 8752 Näfels

Kurszeiten:

• **Abendkurs ohne Baby:**

Montag 19:00-20:00 Uhr

• **Nachmittagskurs mit oder ohne Baby:**

Donnerstag 13:30 -14:30 Uhr

Kosten:

8 aufbauende Lektionen in einer Gruppe ohne Teilnehmerwechsel
240.00 CHF.

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.

Kursleitung/ Informationen:

Claudia Stüssi-Tonoli
Physiotherapie Kerenzberg
Dipl. (Sport-) Physiotherapeutin
Rückbildungstrainerin
Mobil 079 784 69 13
claudia@physioszk.ch

Inhalte:

- Beckenboden wahrnehmen und kräftigen
- Stärkung der Körpermitte durch gezielte Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur, um Spätfolgen wie Inkontinenz, Senkungsbeschwerden oder Wirbelsäulenprobleme vorzubeugen
- Normalisierung der Atmung
- Anwenden von Entspannungstechniken
- Erlernen ökonomischer Bewegungsmuster, Alltagsinstruktionen und Austausch von Erfahrungen



Anmeldung online:

<https://www.szk.ch/sportmedizin/sportgruppen/rueckbildungsgymnastik.html>

Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31
CH- 8752 Näfels



Weitere Kursinformationen erhalten Sie auf unserer Homepage!
www.hebammen-familienzentrum.ch
Facebook @hebammenfamilienzentrum