



RÜCKBILDUNG

Ihr Körper hat sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert. Um wieder zu «gewohnten» Formen zurückzufinden, benötigen Sie Zeit und Training. In unseren Kursen erspüren und stärken Sie gezielt Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Auch die Entspannung und der Gedankenaustausch kommen nicht zu kurz.

KURSINFORMATIONEN

Kursort

Physiotherapie Spital Linth

Kursleitung

Dipl. Hebamme

Kursdauer

8 Lektionen à 60min

Kurskosten

CHF 200.- (wird teilweise von der Krankenkasse übernommen)

Empfohlener Kursbeginn

Frühestens 8 Wochen nach der Geburt

Anmeldung


Sie haben die Möglichkeit, sich über unsere E-Mail-Adresse (hebammen@spital-linth.ch) oder telefonisch unter **055 285 49 49** (Montag bis Freitag von 08.00-16.00 Uhr) anzumelden. Bitte teilen Sie uns bei einer Anmeldung per Mail ihre vollständige Adresse und Telefonnummer mit. Bei Fragen und für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen unter oben erwähnter Nummer gerne zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie!



MITTWOCHSKURSE




15. Januar – 11. März 2020 (Ausfall am 29.01.)




01. April – 20. Mai 2020



03. Juni – 22. Juli 2020



12. August – 30. September 2020



28. Oktober – 16. Dezember 2020



Zeit

Immer mittwochs,

Kurs A jeweils 18.30-19.30 Uhr

Kurs B jeweils 19.45-20.45 Uhr