



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.

Wir freuen uns auf Sie.

Informationen und Anmeldung:
www.spital-linth.ch/geburt-kurse

Kursort

+ Speersaal, Gebäude C, 1. Stock

Kursleitung

+ Dipl. Hebamme

Kursdauer

+ 8 Lektionen à 60 min

Kurskosten

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

Empfohlener Kursbeginn

+ Frühestens 8 Wochen nach der Geburt

Anmeldung

Sie haben die Möglichkeit, sich auf unserer Website unter www.spital-linth.ch/geburt-kurse anzumelden. Bei Fragen und für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen unter unten erwähnter Nummer gern zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

DIENSTAGSKURSE 2023

Kurs 1	10. Januar–28. Februar 2023
Kurs 2	4. April–30. Mai 2023 (Ferienpause 18.4.)
Kurs 3	6. Juni–25. Juli 2023
Kurs 4	22. August–10. Oktober 2023
Kurs 5	31. Oktober–19. Dezember 2023

Kurs A jeweils von 18.30–19.30 Uhr

Kurs B jeweils von 19.45–20.45 Uhr

Kontakt/Auskunft

E-Mail: hebammen@spital-linth.ch

Telefon: 055 285 49 49