



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

Raum C111, Gebäude C, 1. Stock

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. Bei Fragen und für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen unter oben erwähnter Nummer gern zur Verfügung.

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

Wir freuen uns auf Sie!



DIENSTAGSKURSE

10. Januar – 28. Februar 2023

04. April – 30. Mai 2023 (Ferienpause 18.04.23)

06. Juni – 25. Juli 2023

22. August – 10. Oktober 2023

31. Oktober – 19. Dezember 2023

Zeit

Kurs A jeweils 18.30-19.30 Uhr

Kurs B jeweils 19.45-20.45 Uhr