

Rückbildungs- gymnastik und Beckenbodenarbeit

Kurs für Frauen
ab 8 Wochen nach der Geburt

Datum auf Anfrage

Warum Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt haben Sie eine enorme Körper- und Lebensveränderung erfahren und erbringen seither täglich Höchstleistungen. Mit gezielten Übungen zur Körperwahrnehmung, Lösung und Kräftigung bekommen Sie Gelegenheit, sich auf körperlicher und mentaler Ebene Gutes zu tun.

Inhalte

Gesunde Körperhaltung im Alltag



Mobilisierung und Kräftigung der Rücken und Rumpfmuskulatur



Kennenlernen, Sensibilisierung und Kräftigung des Beckenbodens



Freie Atmung als Stütze für Körper und Geist



Entspannung und Lockerung

Kursort

Praxis für die Frau, Seestrasse 30, 3700 Spiez
(Gebäude der Kantonalbank, Kursraum im 1. UG)
bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen

Kursdaten:

7 x 70 Minuten
Samstag 10.00 bis 11.10 Uhr

Kurskosten

Fr. 260.-
(Der Kurs ist Qualitop anerkannt und wird z.T. von Krankenkassen übernommen)

Wichtig

Vor jeder Kursstunde bitte Nachricht auf meiner Combox abhören. Wenn ich zu der Zeit eine Geburt begleite, wird die Kursstunde um eine Woche verschoben. Vielen Dank für das Verständnis für die Priorität der Gebärenden !

079/ 667 10 89



Kursleiterin/ Anmeldung

Jana Svitek
freischaffende Hebamme,
Beleghebamme,
Geburtsvorbereiterin SHV
Thunstrasse 78
3112 Allmendingen
Mobile 079 667 10 89
jana.svitek@join.ch