

Rückbildungsgymnastik nach Geburt



Kursinhalt

- Unterstützung der körperlichen Rückbildungsprozesse
- Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung
- schonende Bauchmuskelkräftigung/Diastase schliessen
- Atmungs- und Entspannungsübungen
- Haltung und Entlastung im Alltag
- Freude an der Bewegung und Zeitinsel für sich selbst

Beginn	frühestens ab 4.-6. Woche nach der Geburt
Kursdauer	6x 1h, jeweils Dienstag von 20:15-21.15h
Kurskosten	170.- Fr. (Kursbeteiligung Krankenkasse nach Absprache)
Kursort	Spital Oberengadin, Gymnastiksaal Physiotherapie 4.Stock
Sprache	Deutsch, spreche auch Italienisch/Englisch/Französisch

Information/Anmeldung:

Karin Herwig Merz, Dipl.Physiotherapeutin FH

CAS pelvic physiotherapy

San Bastiaan 35, 7503 Samedan

karin.herwig@bluewin.ch

Tel: 076 491 84 38

