

Rückbildung nach der Schwangerschaft

Nach der Geburt ist es wichtig, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Unser Rückbildungskurs bietet dir die Möglichkeit, dich langsam und schonend von der Geburt zu erholen und die Muskulatur, insbesondere den Beckenboden, gezielt zu stärken. Mit individuell abgestimmten Übungen und wertvollen Tipps fördert der Kurs deine körperliche Regeneration und unterstützt dich dabei, dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen.

Inhalte des Kurses:

- Gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Haltung und Körperwahrnehmung
- Integration von Atemtechniken zur Entspannung
- Tipps zur Pflege deines Körpers während der Rückbildung
- Austausch mit anderen Müttern in einer angenehmen, unterstützenden Atmosphäre

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle Mütter, die mindestens 6 Wochen nach der Geburt entbunden haben (bei einer Kaiserschnittgeburt nach 8-10 Wochen). Unsere Rückbildungskurse finden ohne Baby statt, damit du dich voll und ganz eine Stunde auf dich und deinen Körper konzentrieren kannst.

Kursdaten:

Kurs 1: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr: 2.4./9.4./16.4./23.4./30.4./7.5./14.5.

Kurs 2: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr: 8.5./15.5./22.5./5.6./12.6./26.6./3.7.

Kurs 3: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr: 21.8./28.8./4.9./11.9./18.9./25.9./2.10.

Kurs 4: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr: 22.10./29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12.

Wir bieten Blockkurse an, welche als ganzes besucht werden sollten.

Kursleitung und Kursort:

Nathalie Zellweger, Beckenboden-Physiotherapeutin, Fachfrau für Schwangerschaft & Rückbildung
Physiotherapie Notter & Zellweger, Kempttalstrasse 11, 8320 Fehraltorf

Kosten:

7 Lektionen zu 60 min CHF 210.-/Person zahlbar vor Kursbeginn

Anmeldung:

Weitere Infos und Anmeldung per Email praxis@p-n-z.ch oder rufen sie mich an unter 044 542 65 25.