

Gymnastik nach der Geburt

Nach einer Schwangerschaft und Geburt hat es Ihr Beckenboden verdient, ein wenig Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen.

Am Ende dieses Kurses kennen & spüren Sie die drei Schichten Ihres Beckenbodens so genau, dass sich das Training dieser Muskeln im Tagesablauf integrieren lässt. Sie lernen vielseitige Übungen zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, die Sie zu Hause in einem täglichen 5-Minuten-Programm anwenden können.

Daneben bleibt jeden Abend genügend Zeit, um Fragen über das Stillen und andere Themen zu beantworten. Viele Frauen, die ebenfalls am Anfang eines neuen Lebensabschnittes stehen, finden hier die Möglichkeit über Ihre Rolle als Mutter zu diskutieren und neue Kontakte zu knüpfen.

Dieser Kurs findet an fünf Abenden zu je 75 Minuten statt. Sie erhalten umfassende Kursunterlagen zu den besprochenen Themen und Übungen. Ziehen Sie sich bequem und nicht zu warm an. Es kann sein, dass Sie ab und zu ins Schwitzen kommen.

Babys sind an diesem Kurs herzlich willkommen!

Sommerkurs 2 10. Sep / 17. Sep / 24. Sep / 01. Okt / 08. Okt 2018
Herbstkurs 19. Nov / 26. Nov / 03. Dez / 10. Dez / 17. Dez 2018

Zeit Jeden Montag von 17:30 bis 18:45

Ort Katholisches Pfarreizentrum Hofstettli
Am Bachweg 13
CH-6315 **Oberägeri**

Kosten 160.- CHF, inkl. Kursunterlagen

Kursleitung Sabina Bischoff
Freipraktizierende Hebamme / Homöopathin
Sternenweg 12
CH-8840 Einsiedeln

Phone: 055 422 24 18
e-mail: sabina.bischoff@wecare.ch
www.wecare.ch

----- hier abtrennen -----

Sabina Bischoff
Freipraktizierende Hebamme / klassische Homöopathie
Sternenweg 12
CH-8840 Einsiedeln

Anmeldung zur Gymnastik nach der Geburt in Oberägeri

Name/ Vorname:

Adresse:

Telephon:

e-Mail:

- **Sommerkurs 2** 10. Sep / 17. Sep / 24. Sep / 01. Okt / 08. Okt 2018
- **Herbstkurs** 19. Nov / 26. Nov / 03. Dez / 10. Dez / 17. Dez 2018