

# 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!**

**Herbstkurs** 19. Nov / 26. Nov / 03. Dez / 10. Dez / 17. Dez 2018  
**Winterkurs** 28. Jan / 04. Feb / 11. Feb / 18. Feb / 25. Feb 2019

**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](mailto:sabina.bischoff@wecare.ch)  
[www.wecare.ch](http://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:

- **Herbstkurs** 19. Nov / 26. Nov / 03. Dez / 10. Dez / 17. Dez 2018
- **Winterkurs** 28. Jan / 04. Feb / 11. Feb / 18. Feb / 25. Feb 2019