

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 5 Nachmittagen 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. Nehmen sie ein kleines Frottiertuch mit.

Babies sind an diesem Kurs herzlich willkommen!

Herbstkurs 21. Nov / 28. Nov / 05. Dez / 12. Dez / 19. Dez 2018
Winterkurs 30. Jan / 06. Feb / 13. Feb / 20. Feb / 27. Feb 2019

Zeit Jeden Mittwoch von 16:15 bis 17:30

Ort ideenraum
Werner-Kälin-Str. 11
CH-8840 **Einsiedeln**

Kosten 160.- CHF, inkl. Kursunterlagen

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

phone: 055 422 24 18 / 079 773 51 34

e-mail: sabina.bischoff@wecare.ch

www.wecare.ch

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

wecare.

Sabina Bischoff
Freipraktizierende Hebamme / klassische Homöopathie
Sternenweg 12
8840 Einsiedeln

Anmeldung zur Gymnastik nach der Geburt in Einsiedeln

Name/ Vorname:

Adresse:

Telephon:

e-Mail:

- **Herbstkurs** 21. Nov / 28. Nov / 05. Dez / 12. Dez / 19. Dez 2018
- **Winterkurs** 30. Jan / 06. Feb / 13. Feb / 20. Feb / 27. Feb 2019