

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!

Winterkurs	28. Jan / 04. Feb / 11. Feb / 18. Feb / 25. Feb 2019
Frühlingskurs	23. April (Dienstag) / 29. April / 06. Mai / 13. Mai / 20. Mai 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 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:

- **Winterkurs** 28. Jan / 04. Feb / 11. Feb / 18. Feb / 25. Feb 2019
- **Frühlingskurs** 23. April / 29. April / 06. Mai / 13. Mai / 20. Mai 2019