

# 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!**

**Winterkurs** 30. Jan / 06. Feb / 13. Feb / 20. Feb / 27. Feb 2019  
**Frühlingskurs** 17. April / 24. April / 01. Mai / 08. Mai / 15. Mai 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](mailto:sabina.bischoff@wecare.ch)  
[www.wecare.ch](http://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:

- **Winterkurs** 30. Jan / 06. Feb / 13. Feb / 20. Feb / 27. Feb 2019
- **Frühlingskurs** 17. April / 24. April / 01. Mai / 08. Mai / 15. Mai 2019