

# Gymnastik nach der Geburt mit Baby

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.

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!**

<b>Frühlingskurs</b>	<b>21. April</b> / 27. April / 04. Mai / <b>12. Mai</b> / 18. Mai 2020
<b>Sommerkurs</b>	13. Juli / 20. Juli / 27. Juli / 03. Aug / 10. Aug 2020
<b>Zeit</b>	Jeden Montag von 17:30 bis 18:45 (ausgenommen 21. April & 12. Mai)
<b>Ort</b>	Katholisches Pfarreizentrum Hofstettli Am Bachweg 13 CH-6315 <b>Oberägeri</b>
<b>Kosten</b>	160.- CHF, inkl. Kursunterlagen
<b>Kursleitung</b>	Sabina Bischoff Freipraktizierende Hebamme / Homöopathin Sternenweg 12 CH-8840 Einsiedeln  Phone: 055 422 24 18 e-mail: <a href="mailto:sabina.bischoff@wecare.ch">sabina.bischoff@wecare.ch</a> <a href="http://www.wecare.ch">www.wecare.ch</a>

----- 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:

- **Frühlingskurs**      **21. April** / 27. April / 04. Mai / **12. Mai** / 18. Mai 2020
- **Sommerkurs**      13. Juli / 20. Juli / 27. Juli / 03. Aug / 10. Aug 2020