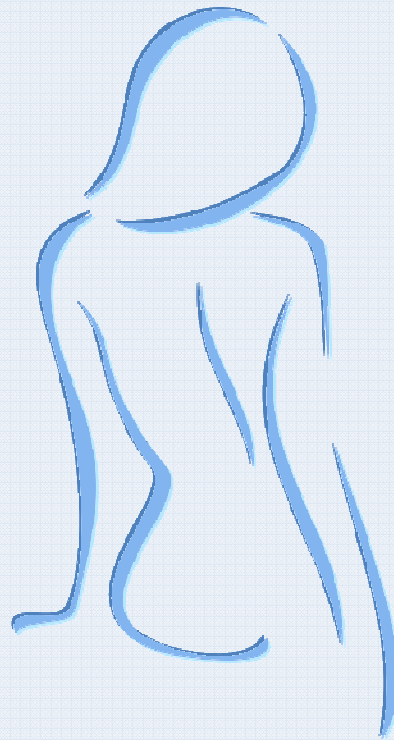


Rückbildungsgymnastik Beckenbodenarbeit

Der Weg zur weiblichen Mitte



Ein Kurs für Frauen ab 8-10 Wochen
nach der Geburt

- Inhalt:**
- Korrekte Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag
 - Kennenlernen des Beckenbodens
 - Wahrnehmen, sensibilisieren und kräftigen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens
 - Stärken des gesamten Körpergefühls
 - Atmung und Entspannung
 - Eine Oase zum Tanken
- Wann/wo:** - Montagabend von 19:15 - 20:30,
Gesundheits-Zentrum, Dorfstrasse 10, Sigriswil
- Wie oft:** 8 Abende à 75 Minuten
- Für wen:** Frauen ab 8-10 Wochen bis 1 Jahr nach der Geburt
- Mit wem:** Susanne Isenschmid, dipl. Hebamme FH
- Zertifizierte Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit SHV
 - Zertifizierte BeBo-Trainerin und Kursleiterin nach BeBo-Konzept
 - Ambulante Wochenbettpflege
- Kosten:** 280 CHF
- Infos/Anmeldung:** susanne.isenschmid@bluewin.ch
Mobile: 079 430 59 81
www.hebamme-hilterfingen.ch