

RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK



**PHYSIO
WERKSTATT**

BRINGEN SIE SICH WIEDER IN FORM.

Was neun Monate gewachsen und sich ausgedehnt hat, braucht wieder Zeit, um sich zu verkürzen und an Straffheit zu gewinnen.



Rückbildungsgymnastik ist ein ideales Training, um den Körper in diesem Prozess zu unterstützen.

Sie lernen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln gezielt wieder aufzubauen und beugen so späteren Senkungsbeschwerden (Gebärmutter- und Blasensenkung) und Rückenschmerzen vor.



■ KURS

8 aufbauende Lektionen in **Kleingruppe**, geleitet durch (Sport-) Physiotherapeutin und Beckenboden-Expertin.



■ REGENERATION.

Die durch Schwangerschaft und Geburt strapazierten Muskeln, Bänder und Gelenke werden regeneriert.

■ WOHLBEFINDEN.

Sinnvolles Training und Zeit für Entspannung bringt den Körper nach der Geburt wieder in Form.

■ PROPHYLAXE.

Beugt Inkontinenz, Gebärmutter-/Blasensenkungen und Wirbelsäulenbeschwerden vor.

■ TIPPS.

Anleitung zu beckenbodenschonendem Verhalten im Alltag. Austauschen von Erfahrungen.

PHYSIO WERKSTATT

Interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH
Alte Bahnhofstrasse 10
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch