

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), sowie Rückenschmerzen vor.





KURS INFO

- Geleitet durch Sport-Physio-Therapeutin und Beckenboden-Expertin
- Kurs fortlaufend, 9er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Krankenkassen anerkannt

■ REGENERATION.

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

■ WOHLBEFINDEN.

Gezieltes Training und Zeit für Entspannung bringen Körper und Geist nach der Geburt wieder in Balance.

■ PROPHYLAXE.

Beugt Inkontinenz, Gebärmutter-/Blasensenkungen und Wirbelsäulenbeschwerden vor.

■ TIPPS.

Anleitung zu Beckenbodenschonendem Verhalten im Alltag. Austauschen von Erfahrungen.

PHYSIO WERKSTATT

RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK – TRAINING NACH DER SCHWANGERSCHAFT.

Sind Sie interessiert?

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



Physiowerkstatt GmbH
Industriestrasse 4
CH-8752 Näfels

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