

GRUPPENANGEBOT RÜBIPLUS



**PHYSIO
WERKSTATT**

BRINGEN SIE SICH WIEDER IN FORM.

Was neun Monate gewachsen und sich ausgedehnt hat, braucht wieder Zeit, um sich zurück zu bilden und an Stabilität zu gewinnen. Auch nach abgeschlossenem Rückbildungskurs, welcher meistens 4 – 6 Monate nach der Geburt absolviert ist, laufen die körperlichen Rückbildungsprozesse weiter und es empfiehlt sich weiter Stabilität und Kraft aufzubauen.

Der RübiPlus Kurs zielt darauf, die letzte Phase der Rückbildung zu unterstützen. Auf der Grundlage einer guten Beckenbodenwahrnehmung wird mit kräftigen, dynamischen und intensiven Übungen der Rückbildungsprozess weiter positiv gefördert. Der Beckenboden und die stabilisierende Rumpfmuskulatur werden in ein ganzheitliches, funktionelles Training (Ganzkörperübungen mit Elementen aus Pilates und Myo-Faszialem Training) integriert. Das Training stärkt dich für die körperlichen Anforderungen im Alltag als Mami mit Baby / Kleinkind.





KURS INFO

- Geleitet durch Sport- / Physio-Therapeutin und Beckenboden-Expertin
- Kurs fortlaufend, 10er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Fortsetzung der Rückbildungsgymnastik

■ VORAUSSETZUNG.

Abgeschlossener Rückbildungskurs. Wahrnehmung / Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur ist vorhanden.

■ SCREENING & BEGLEITUNG.

In einem spezifischen Screening schauen wir wo du stehst, bauen das Training darauf auf und überprüfen die Fortschritte.

■ GESTÄRKTE KÖRPERWAHRNEHMUNG & WOHLBEFINDEN.

Durch das Training sollst du dich wieder stark, zentriert und ausgeglichen im Körper fühlen.

■ FIT FÜR DEN BABY-ALLTAG.

Durch das abgestimmte Training – für den Alltag als Mami – wird der natürlich fortlaufende Prozess der Rückbildung begleitet und Beschwerden vorgebeugt oder gelindert.

■ ZEIT FÜR SICH.

Sich auch im intensiven Baby-Alltag Zeit für sich und seinen Körper nehmen.

PHYSIO WERKSTATT

GRUPPENANGEBOT RÜBIPLUS – 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