

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik...

Den Beckenboden neu erobern und die Basiskraft entwickeln. Wohlspannung aufbauen, Halte- und Spannkraft entwickeln. Arbeit an der Haltung und am Verhalten, Umstellung der Körperrhythmen verstehen, Freude an der Bewegung und der Beweglichkeit.

Sofort nach der Geburt beginnt der Körper seine normalen Rhythmen wieder aufzunehmen. Durch gezielte Stoffwechselübungen und Muskeltraining werden die Rückbildungsvorgänge unterstützt, ein gutes Körpergefühl gefördert, und Wohlspannung aufgebaut. Ein Schwerpunkt ist die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, um Senkungsbeschwerden, Harninkontinenz und Problemen in der Sexualität vorzubeugen.

Gruppenkurse jeweils am Dienstagmorgen 10:30 – 11:30 Uhr

7 Lektionen à 60 Minuten pro Kurs. Empfohlen ab 6 Wochen nach Geburt, 8-10 Wochen nach Kaiserschnitt, natürlich auch später möglich. Ohne Kinderbetreuung.

Daten

Kurs 01/20

11. Februar bis 24. März (11.2./18.2./25.2./3.3./10.3./17.3./24.3.)

Kurs 02/20

5. Mai bis 23. Juni (5.5./12.5./19.5./26.5./2.6./9.6./16.6. fällt aus/23.6.)

Kurs 03/20

25. August bis 13. Oktober (25.8./1.9./8.9./15.9. fällt aus/22.9./29.9./6.10./13.10)

Preis: CHF168.00 / 7 Stunden (Kosten werden je nach Krankenkasse und Versicherung ganz oder teilweise übernommen. Meine Leistungen sind von Qualicert (Kursleiteranerkennung) und EMfit anerkannt.

Ort: Raum „Rosetta“, Hafnerwisenstrasse 2, 9432 Berneck
Eingang Inac AG gegenüber Galledia AG (Rheintaler)

Bequeme Kleidung, keine Turnschuhe (Socken oder Geräteschuhe), bitte Tuch für die Gymnastikmatten mitbringen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.teresazanoni.ch, Rubrik schwanger

Teresa Zanoni 071 744 74 08 / 079 521 93 61 info@teresazanoni.ch www.teresazanoni.ch