

RÜCKBILDUNG

Ihr Körper hat sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert. Um wieder zu «gewohnten» Formen zurückzufinden, benötigen Sie Zeit und Training. In unseren Kursen erspüren und stärken Sie gezielt Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Auch die Entspannung und der Gedankenaustausch kommen nicht zu kurz.

KURSIONFORMATIONEN

Kursort

Raum U 111 Provisorium, neben dem Aufgang zum Haupteingang vom Parkplatz

Kursleitung

Dipl. Hebamme

Kursdauer

8 Lektionen à 60min

Kurskosten

CHF 200.- (wird teilweise von der Krankenkasse übernommen)

Empfohlener Kursbeginn

Frühestens 8 Wochen nach der Geburt

Anmeldung

Sie haben die Möglichkeit sich über unsere E-Mail-Adresse (hebammen@spital-linth.ch) oder telefonisch unter **055 285 49 49** (Montag bis Freitag von 08.00-16.00 Uhr) anzumelden. Bei Fragen und für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen unter oben erwähnter Nummer gern zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie!

MITTWOCHSKURSE

07. März – 25. April 2018

16. Mai – 04. Juli 2018

05. September – 24. Oktober 2018

31. Oktober – 19. Dezember 2018

Zeit

Kurs A jeweils 18.30-19.30 Uhr

Kurs B jeweils 19.45-20.45 Uhr

SAMSTAGSKURSE

06. Januar – 10. März 2018 (Pause Sportferien 27.01. und Weiterbildung 10.02.2018)

21. April – 09. Juni 2018

25. August – 13. Oktober 2018

Zeit

Samstags, 08.45 – 09.45 Uhr