

Der nächste Kurs findet statt:

14.10.2017
21.10.2017
28.10.2017

04.11.2017
11.11.2017
18.11.2017



Nicole Bruhin-Janser
Genossenwiese 41
8855 Wangen SZ

Kursangebot Rückbildungsgymnastik

Liäbs Mami

Schwangerschaft und Geburt, egal ob spontan oder per Kaiserschnitt, haben Deinem Körper einiges abverlangt und Spuren hinterlassen. Die Zeit kleinerer und grösserer Wehwehchen ist vorbei und ein kleines/grosses Wunder steht im Mittelpunkt und bestimmt ab jetzt Dein Leben.

Nimm Dir trotz Alltagsstress Zeit nur für Dich und unterstützte Deinen Körper mit sinnvollen Übungen bei der Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Gerne helfe ich Dir dabei! Der ideale Kursbeginn ist frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt.

Ort: Vogtswis 1 (Tanzkeller)
8864 Reichenburg

Zeit: Samstag, 08.45 - 9.45 Uhr

Kursangebot: Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Erlernen und Stabilisierung einer bewussten Körperhaltung
Aufklärung und Austausch
Alltagstipps

Kursleiterin: Nicole Bruhin-Janser
Dipl. Physiotherapeutin, Weiterbildung in Beckenbodenrehabilitation und Rückbildungsgymnastik
nicole@physiobruhin.ch
055 522 72 71

Kosten: CHF 200.00

Bitte Anmeldung per Mail (nicole@physiobruhin.ch) oder per Telefon 055 522 72 71.

Ich freue mich auf Dich!

Liäbs Grüassli

Nicole Bruhin