



## Rückbildungskurs

Eine Schwangerschaft ist für den Körper eine erhebliche Mehrbelastung.

Frühestens 5 – 8 Wochen nach der Geburt können Sie mit dem Rückbildungs-Turnen beginnen. Ziel des Kurses ist der Aufbau der gesamten Muskulatur von Bauch, Rücken, Beine, Arme, Schultergürtel und Beckenboden. Darin enthalten sind auch Entspannungsübungen.



Die Kurse finden regelmässig statt.

Kursbeginn jeweils

10. Januar 2023	20. Februar 2024
2. Mai 2023	28. Juni 2024
8. August 2023	24. September 2024
24. Oktober 2023	3. Dezember 2024



Dienstags: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

11 Lektionen (davon 1 Lektion Fit mit Baby) = CHF 275.–

Privatstunden werden zum Hebammentarif von CHF 100.–/h verrechnet.