

Rückbildungskurs

Nach der Geburt wird der Rückbildungsprozess durch die hormonelle Umstellung in Gang gesetzt. Die aufgelockerten Strukturen sollen an Spannung zurückgewinnen.

In unserem Kurs bieten wir gezielte Informationen, Übungen und alltagstaugliche Hilfestellungen.

Sie lernen Ihre durch Schwangerschaft und Geburt belastete Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder spüren und effizient einsetzen.

Kursbeginn

Ab 4 Wochen nach Spontan-Geburt, ab 6 Wochen nach Kaiserschnitt

Kursdauer

8 x 1,5 Stunden

Kursort

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten der Physiotherapie des Gesundheitszentrums Fricktal, Spital Rheinfelden, statt.

Kursleitung

Natascha Metzger, Physiotherapeutin mit Zusatzausbildungen und Anerkennung Qualitop

Kosten

CHF 300.-- (wird zum Teil von der Krankenkasse übernommen)

Kursdaten und Anmeldung

Die aktuellen Kursdaten können Sie bei uns jederzeit via Mail oder telefonisch anfordern. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen oder weitere Auskünfte zur Verfügung.

Tel: 061 835 65 40

E-Mail: physio.rf@gzf.ch