



Rückbildungskurs

Kursinhalte

Ein Baby zur Welt bringen, ist eines der schönsten Momente im Leben. Viele körperliche und seelische Veränderungen sind mit der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett verbunden. Nach diesen ersten aufregenden gemeinsamen Wochen mit dem Baby ist es Zeit, wieder an die Rückkehr in den Alltag und an die Rückbesinnung auf die eigenen Bedürfnisse zu denken. Unterstützen Sie Ihren Körper bei diesen natürlichen Regenerationsprozessen durch die Teilnahme an einem Rückbildungskurs am GZF. Während den einzelnen Kurseinheiten erhalten Sie vielseitige Übungsanleitungen, die gezielt auf die Rückbildungsprozesse in Ihrem Körper abgestimmt sind. Neben diesem gymnastischen Angebot bietet der Kurs auch die Möglichkeit, Informationen mit der Kursleiterin und anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.

Kursgrösse

maximal acht Teilnehmerinnen

Kursdauer

8 x 90 Minuten

Zeit

18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Kursdaten 2017

13.03. – 15.05.2017 (17.04 und 01.05. kein Kurs)
19.06. – 07.08.2017
09.10. – 27.11.2017

Kurskosten

CHF 320.–
Ein Teil der Kosten wird von manchen Krankenkassen übernommen.

Kursort

Der Kurs findet in den Räumen der Physiotherapie im Untergeschoss des Spitals Rheinfelden statt.

Kursanmeldung Rückbildungskurs 2017

- Kurs vom 13.03. – 15.05.2017*
- Kurs vom 19.06. – 07.08.2017
- Kurs vom 09.10. – 27.11.2017

* kein Kurs am 17.04. und 01.05.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse / Hausnummer: _____

PLZ / Wohnort: _____

Telefon: _____

Geburtsdatum: _____

betreuender Arzt: _____

Entbindungstermin: _____

Wievielte Geburt: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____