

Rückbildungsgymnastik

nach Pilates

Kursinhalt:

- Unterstützung der körperlichen Rückbildungsprozesse
- Beckenbodenwahrnehmung und –kräftigung
- schonende Bauchmuskelkräftigung
- Atmungs- und Entspannungsübungen
- Haltung und Entlastung im Alltag
- Freude an der Bewegung und Zeitinsel für sich selbst

Beginn:	frühestens ab 4.-6. Woche nach der Geburt
Kursdauer/Zeit:	6x 1h, jeweils Dienstags von 20:15-21.15h
Kurskosten:	160.- Fr. (Kursbeteiligung Krankenkasse nach Absprache)
Kursort:	Spital Oberengadin, Gymnastiksaal Physiotherapie
Kursprache:	Deutsch, spreche auch Italienisch/Englisch/Französisch

Information/Anmeldung:

Karin Herwig Merz, Dipl.Physiotherapeutin FH; CAS pelvic physiotherapy
San Bastiaun 35, 7503 Samedan, karin.herwig@bluewin.ch,
Tel: 076 491 84 38/ 081 852 51 51

