



Gesundheitszentrum
Allschwil AG

Rückbildungsgymnastik nach Geburt



«Ein Moment nur für dich»

Rückbildungsgymnastik

Durchausgewählte Übungen wird der natürliche Rückbildungsprozess nach Schwangerschaft und Geburt unterstützt.

Mit meinem Angebot der Rückbildungsgymnastik möchte ich alle Frauen ab 6-8 Wochen nach der Geburt, die Ihre körperliche Fitness zurückgewinnen möchten, ansprechen.

Es werden diverse Themen rund um die Zeit nach der Geburt, stabilisierende Übungen für Beckenboden, Rücken und Bauch, aber auch Entspannungstechniken kombiniert und integriert. Ich biete jeder Teilnehmerin auf Wunsch eine Einzelsitzung an, um auch persönliche Anliegen mit mir besprechen zu können. Damit garantiere ich einen gezielten, an jede Frau angepassten, Kursaufbau. Um diesen Moment ganz sich selbst zu widmen, findet dieser Kurs ohne Babys statt.

Nach besuchter Rückbildung haben Sie die Möglichkeit in einem meiner Pilates-Kurse Ihr Training fortzusetzen.

Kurskosten:	6 Lektionen à 60 Minuten.	CHF 195.-
	8 Lektionen à 60 Minuten.	CHF 255.-

Kursbeginn:	Es finden laufend Kurse statt. Für weitere Informationen, kontaktieren Sie uns.
-------------	--

Kursleitung:	Melanie Göhner, dipl. Physiotherapeutin, zertifizierte Bebo-Kursleiterin, Pilates Trainerin
--------------	--

Aktiviert:



Kraft



Beweglichkeit



Cardio



Entspannung

Baslerstrasse 126 - 4123 Allschwil - 061 485 93 93
physio@gesund-in-allschwil.ch - www.gesund-in-allschwil.ch