

# Kurs Aufbauende Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsvorgänge unterstützen und Körperfunktionen wiederherstellen



## Kursort:

Hebammen & Familien Zentrum  
Bahnhofstrasse 31/ 8752 Näfels

## Kurszeiten:

### • **Abendkurs ohne Baby:**

Montag 19:00-20:00 Uhr

### • **Nachmittagskurs mit oder ohne Baby:**

Donnerstag 13:30 -14:30 Uhr

## Kosten:

8 aufbauende Lektionen in einer Gruppe ohne Teilnehmerwechsel  
240.00 CHF.

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.

## Kursleitung/ Informationen:

Claudia Stüssi-Tonoli  
Physiotherapie Kerenzberg  
Dipl. (Sport-) Physiotherapeutin  
Rückbildungstrainerin  
Mobil 079 784 69 13  
[claudia@physioszk.ch](mailto:claudia@physioszk.ch)

## Inhalte:

- Beckenboden wahrnehmen und kräftigen
- Stärkung der Körpermitte durch gezielte Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur, um Spätfolgen wie Inkontinenz, Senkungsbeschwerden oder Wirbelsäulenprobleme vorzubeugen
- Normalisierung der Atmung
- Anwenden von Entspannungstechniken
- Erlernen ökonomischer Bewegungsmuster, Alltagsinstruktionen und Austausch von Erfahrungen



## Anmeldung online:

<https://www.szk.ch/sportmedizin/online-buchen.html>

Hebammen & Familienzentrum  
Glarus-Linth  
Bahnhofstrasse 31  
CH-8752 Näfels



Weitere Kursinformationen erhalten Sie auf unserer Homepage!

[www.hebammen-familienzentrum.ch /](http://www.hebammen-familienzentrum.ch/)

Facebook @hebammenfamilienzentrum /

