

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung
Envoi commercial-réponse
Invio commercial-risposta

Kantonsspital Baden AG
Gebärabteilung
Kurs «Rückbildungsgymnastik»
5404 Baden

Kantonsspital Baden AG
Frauen und Kinder
CH-5404 Baden
www.ksb.ch

108006

Kantonsspital Baden



Rückbildungsgymnastik

**Besseres Körpergefühl
durch Beckenbodentraining**

Kursinhalte

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur belastet. Mit Rückbildungsgymnastik können Komplikationen wie unwillkürliches Harnlassen oder Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Enddarmes vorgebeugt werden.

Unsere Kursdauer beträgt jeweils eine Stunde. Eine schöne, auch intensive Stunde nur für sich. Deshalb können Sie Ihre(n) Kleine(n) nicht mitbringen.

Unsere erfahrenen Hebammen zeigen Ihnen:

- Wahrnehmungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur
- abwechslungsreiche Gymnastik für Bauch, Rücken, Gleichgewicht und Haltung
- Entspannungsübungen und Massagen

Dabei ist auch Zeit auf Ihre persönlichen Fragen einzugehen.

Kursbeginn: Frühestens ab 6 Wochen nach der Geburt

Kleidung: Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken

Kursort: Kantonsspital Baden AG, Physiotherapie

Kursangebot

Rückbildungsgymnastikkurs

Dauer: 10 Lektionen zu 60 Minuten

Kurskosten: Fr. 240.–

Wenn Sie an diesem Kurs interessiert sind, senden Sie bitte den nebenstehenden Antworttalon ausgefüllt zurück. Eine der Kursleiterinnen wird sich daraufhin mit Ihnen in Verbindung setzen. Für weitere Informationen können Sie die Hebamme unter Telefon 056 486 35 81 erreichen.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Informationen über unsere Kursangebote finden Sie unter www.frauenklinik.ch

Antworttalon

Ich melde mich für den Kurs

Rückbildungsgymnastik an.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Wann haben Sie geboren?

Haben Sie Beschwerden?

Welche Wochentage kommen für Sie in Frage?

.....

.....

.....

Bitte Talon abtrennen und einsenden