



Rückbildungs- turnen

Machen Sie sich auf sanfte
Weise wieder fit!



Preis/Kursbeschreibung siehe Rückseite.



medfit[®]
Mein Gesundheitszentrum

Physiotherapie
Ernährungsberatung
Prävention und Training

St. Gallerstrasse 72 • 9325 Roggwil
T 071 450 03 03 • F 071 450 03 60
info@medfit.ch • www.medfit.ch

In der Schwangerschaft durchläuft Ihr Körper viele Veränderungen. Diese werden zum Teil nach der Geburt wieder auf natürlichem Wege zurückgebildet. Durch das Rückbildungsturnen unterstützen Sie diesen Vorgang aktiv.

Sie lernen die natürlichen Rückbildungsvorgänge Ihres Körpers positiv zu beeinflussen. Die Übungen bewirken durch trainieren der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur eine Stärkung und Kräftigung des Rumpfes. Ihre Haltung wird aufrecht und stabil und sie bewegen sich im Alltag bewusster und körpergerechter.

Gründe für Rückbildungsturnen:

- Mit sanftem, gezieltem Sport wieder fit werden
- Bauch- und Rumpfmuskulatur unter fachkundiger Leitung richtig trainieren
- Einer Gebärmuttersenkung, Rücken- sowie Beckenbeschwerden vorbeugen
- Zeit für sich geniessen

Donnerstag 09.00 - 09.55 Uhr (Kinderhort offen)

Kosten: CHF 220.- (7 Lektionen)

Der Kurs findet fortlaufend statt und wird von einer Physiotherapeutin geleitet. Unser Kurs ist Krankenkassen anerkannt. Die Kurskosten werden somit in der Regel zurückerstattet.

Melden Sie sich an und machen Sie mit!
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Preis- & Angebotsänderungen vorbehalten.