



RÜCKBILDUNGS- UND BECKENBODENGYMNASTIK

RÜCKBILDUNGSTURNEN

Zwei bis drei Monate nach der Geburt ist es ideal einen Rückbildungskurs zu besuchen. Rückbildungsübungen helfen Ihrem Körper nach den schwangerschafts-bedingten Veränderungen wieder ins Lot zu kommen. Mit wertvollen Tipps für den Alltag, sowie Entspannungsübungen können Sie den Abend für sich geniessen.

Wir bieten Ihnen Rückbildungsturnen nach dem BeBo® Konzept an. Die Kurse beinhalten 6 Abende à 1½ Stunden und finden jeweils am Mittwoch- oder Donnerstagabend von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr statt.

Kursort: Physiotherapie Kantonsspital Nidwalden

Kurs-Daten 2019

Kurs 1: 09. Jan. - 13. Feb.

Kurs 2: 10. Jan. – 14. Feb.

Kurs 3: 20. Feb. – 27. März

Kurs 4: 14. März – 18. April

Kurs 5: 17. April – 22. Mai

Kurs 6: 09. Mai - 13. Juni

Kurs 7: 18. Juni - 25. Juli

Kurs 8: 19. Juni - 24. Juli

Kurs 9: 22. Aug. – 26. Sept.

Kurs 10: 04. Sept. – 09. Okt.

Kurs 11: 23. Okt. – 27. Nov.

Kurs 12: 14. Nov. – 19. Dez.

Die Kurse werden von den BeBo® Instruktorinnen Karin Richli (Hebamme) und Franziska Egli, (Pflegefachfrau, Stillberaterin und Fachberaterin EEH) geleitet. Die Kosten betragen CHF 270.-. (wir sind Krankenkassen annerkannt)

Anmeldung und Informationen

E-Mail: Rueckbildungsturnen-stans@hotmail.com

Mobile: 079 722 07 40