

PHYSIOTHERAPIE

KURSANGEBOT: RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Warum Gymnastik?

- Zur Kräftigung sämtlicher Muskeln, die durch die Schwangerschaft und Geburt beansprucht worden sind
- Zur Vorbeugung der Gebärmutterensenkung/Inkontinenz
- Zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens
- Zum leichteren Einstieg in den Alltag

Der Einstieg ist 8 bis 16 Wochen nach der Geburt möglich.



TERMIN

Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage.

DAUER/PREIS

8 Lektionen à 50 Minuten/CHF 240

ORT

PhysioART Klinik St. Anna oder
Physiotherapie St. Anna im Bahnhof

AUSRÜSTUNG

Bequeme Kleidung und gute
Turnschuhe.

VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

ANMELDUNG

PhysioART Klinik St. Anna
T +41 41 208 35 71
kurse.stanna@hirslanden.ch

KURSLEITUNG

Team Physiotherapie

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.

PHYSIOART KLINIK ST. ANNA

ST. ANNA-STRASSE 32
6006 LUZERN

PHYSIOTHERAPIE ST. ANNA IM BAHNHOF

ZENTRALSTRASSE 1
6003 LUZERN

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA