

Finden Sie nach Schwangerschaft und Geburt Ihr Gleichgewicht und lernen Sie Beckenbodenschonendes Verhalten für den Alltag. Beugen Sie dadurch möglichen Folgeerscheinungen vor. Die Kursleitung führen Hebammen mit Zusatzausbildung des Kantonsspitals Olten.

Wir empfehlen eine Teilnahme ab 6 Wochen nach der Geburt (keine zeitliche Begrenzung). Die Kurse finden ohne Kinder statt und dauern sieben Lektionen à 75 Minuten.

Kursinhalt

- Körperwahrnehmung fördern
- Kennen lernen des Beckenbodens
- Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur

Kursangebot

Ort Kantonsspital Olten
Dauer 7 Lektionen à 75 Minuten
Daten auf Anfrage
Kosten CHF 300.-

Die Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten. Bitte erkundigen Sie sich.

Auskünfte und Anmeldung

T 062 311 44 14 (Geburtenabteilung)
E-Mail gebaersaal.kso@spital.so.ch
Web www.solothurnerspitaeler.ch

Wir freuen uns auf Sie!

Die Anmeldung ist verbindlich.
Die AGBs finden Sie online



431153 | 04.2020

KURSANGEBOT DER FRAUENKLINIK

BECKENBODEN- UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **so** **H**