

Kursangebot der Physiotherapie

Rückbildungskurs



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **so**H

Die Zeit nach einer Geburt stellt den Körper vor neue Herausforderungen – im Alltag, beim Tragen, beim Wiedereinstieg in Sport und Bewegung.

Unser Rückbildungskurs der Physiotherapie des Kantonsspital Olten setzt genau dort an: mit einem funktionellen, aufbauenden Programm, welches Ihnen Übungen wie auch das nötige Hintergrundwissen vermittelt.

Alle Inhalte orientieren sich an den aktuellsten Leitlinien zur postpartalen Rehabilitation und zeigen Ihnen den Weg zurück in einen aktiven Alltag und zum Sport.



Dienstags
15.45 – 17.00 Uhr



8 Lektionen à 75 Min.



CHF 340.–



Turnsaal
Physiotherapie KSO



Übungsvideos für zu Hause



Interventionen für Beckenboden & Rektusdiastase



Ganzkörperkräftigung



Return to Running Empfehlungen

Viele Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kurskosten. Informieren Sie sich.

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung via Mail (physio.kso@spital.so.ch), oder den QR-Code entgegen.

