

KURSANGEBOT DER FRAUENKLINIK

# BECKENBODEN- UND RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK



© Kzenon - stock.adobe.com

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **soH**

# Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

---

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 7 Lektionen à 75 Minuten.

## Kursinhalt

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

## Kursangebot

<b>Ort</b>	Kantonsspital Olten
<b>Dauer</b>	7 Lektionen à 75 Minuten
<b>Wann</b>	Dienstag von 19 bis 20.15 Uhr <sup>1</sup> Daten auf Anfrage
<b>Kosten</b>	CHF 300.-. Die Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten, bitte erkundigen Sie sich.
<b>Anmeldung</b>	Online. QR-Code scannen und Formular ausfüllen. →
<b>Auskunft</b>	T 062 311 43 89 <sup>1</sup> frauenklinik.kso@spital.so.ch



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website  
**frauen.solothurnerspitaeler.ch**



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** 

Baslerstrasse 150<sup>1</sup> 4600 Olten  
T 062 311 43 89  
frauenklinik.kso@spital.so.ch

