

KURSANGEBOT DER FRAUENKLINIK

BECKENBODENORIENTIERTE RÜCKBILDUNG OHNE BABY



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **so** **H**

Beckenbodenorientierte Rückbildung ohne Baby

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 6-8 Wochen nach der Geburt (keine zeitliche Begrenzung).

Kursinhalt

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

Kursangebot

Ort	Kantonsspital Olten
Dauer	7 Lektionen à 75 Minuten
Wann	Montag von 17.30 bis 18.45 Uhr
Kosten	CHF 300.- Die Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten. Bitte erkundigen Sie sich.
Anmeldung	QR-Code scannen und Formular ausfüllen



Wir freuen uns auf Sie.



Mehr Informationen zur Frauenklinik
www.frauen.solothurnerspitaeler.ch



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** so **H**

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 43 89 | frauenklinik.kso@spital.so.ch

