



Rückbildungskurs nach Entbindung

Datum: 12.9. – 14.11.2023, jeweils am Dienstag von 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: THE Physio Anstalt Triesen, Dorfstrasse 2, 9495 Triesen

Für Frauen, die vor mindestens 6 Wochen spontan oder vor mindestens 10 Wochen per Kaiserschnitt entbunden haben.

In 9 Einheiten erlernen wir die richtige Wahrnehmung des Beckenbodens und der weiblichen Mitte. Anschliessend gehen wir über zur Aktivierung des Beckenbodens und weiter zur Kräftigung der Muskulatur.

Auch das richtige Entspannen des Beckenbodens und der Einsatz im oft herausfordernden Alltag nehmen einen wichtigen Platz im Kurs ein.



THE Physio Anstalt

Eine Schwangerschaft bringt eine große körperliche Veränderung mit sich. Nach einer Geburt ist der Körper nicht mehr so wie er vorher war. Genau jetzt wird es umso wichtiger, den eigenen Körper wieder kennenzulernen und eine stabile Körpermitte zu erlangen. Ein starker und gesunder Beckenboden ist unerlässlich im Alltag einer Frau. Eine professionelle Rückbildung kann Folgeschäden vorbeugen oder aufgetretene Beschwerden lindern.

Ich möchte euch ein fundiertes Wissen über euren Körper mitgeben und eine Beratung für die Zeit nach der Geburt anbieten. Dazu gehört für mich neben wichtigen Infos über Funktion und angemessener Aktivierung / Kräftigung des Beckenbodens auch der schonende Einsatz des Beckenbodens im Alltag mit dem Kind.

Kosten: 280 CHF für 9 x 60 min (max. 6 Teilnehmerinnen)
Teilerstattung durch die Zusatzversicherung der Krankenkasse ist möglich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche und warme Socken

Anmeldung:

bei Teresa Bitschnau
per E-Mail: triesen@thephysio.li, per Telefon: +423 230 00 04
oder per Whatsapp: +423 788 00 04

**Bei Fragen oder Unklarheiten dürft Ihr euch
jederzeit bei mir melden.**