

Rückbildungskurse

mit Physiotherapeutin Barbara Hruza-Gith, BSc.

- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Vorbeugung und Verbesserung von Rückenschmerzen, Gebärmuttersenkung sowie Harn- und Stuhlinkontinenz
- Wiederherstellung der physiologischen Haltung
- Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag
- Steigerung des Wohlbefindens und Kennenlernen anderer Mütter



Wann: ab Mittwoch 17.01.2018, 10:30-11:30

ab 4 – 6 Wochen nach der Geburt (6 – 8 Wochen nach Kaiserschnittgeburt)

Wo: Quelle zur Mitte, Breitegasse 12, 2540 Bad Vöslau

Dauer: 5x 60min

Kosten: 75 Euro

Schwangerschaftsgymnastik

mit Physiotherapeutin Barbara Hruza-Gith, BSc.

- Sanfte Kräftigungsübungen von Beckenbodenmuskulatur, Muskulatur der Wirbelsäule und Gelenke
- Verbesserung und Vermeidung schwangerschaftsbedingter Beschwerden (Rückenschmerzen, Ischias-Schmerzen, Wassereinlagerungen, usw.)
- Vorbereitung auf die Geburt
- Gezielte Entspannungs- und Atemübungen



Wann: ab Mittwoch 17.01.2018, 9:00 – 10:00, ab der 16. SSW

Wo: Quelle zur Mitte, Breitegasse 12, 2540 Bad Vöslau

Dauer: 5x 60min

Kosten: 75 Euro

Anmeldung: Barbara Hruza-Gith, 0650 95 66 068

Barbara.hruza.gith@gmail.com

