

Rückbildungsgymnastik in Horn



ab 6 Wochen nach Geburt
7x 60 min
19:00 – 20:00 Uhr
225.– sFr.
max. 6 Teilnehmerinnen

Kursleiterin:

Michaela Scheier
Physiotherapeutin spezialisiert
auf Beckenbodenrehabilitation

PhysioTop AG
Akkermans & Scheier
Tel. 071 222 26 12
michaela.scheier@physiotop.ch
www.physiotop.ch

Physio Top
Physiotherapie & Fitness

Jetzt nimmt sich Mami Zeit für sich!

Auch wenn es schwer fällt, ist es so wichtig!

Durch gezielte Bauch- und Beckenboden Übungen wird Ihre überdehnte Muskulatur wieder in Form gebracht und gekräftigt.

Wie spanne ich richtig?

Für jede Teilnehmerin besteht die Möglichkeit, in einer Einzeluntersuchung die richtige Beckenbodenspannung zu üben und zu kontrollieren.

Packen wir`s gemeinsam mit Spass an!

Gezielte Stabilisationsübungen für den Rücken und das Becken helfen gegen Schmerzen und bilden eine Prophylaxe. Schon während des Alltags den Beckenboden schonen und trainieren.

Wir sind bei allen Krankenkassen anerkannt. Bitte klären Sie eine Kostenübernahme Ihrer Kasse ab. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Leiterin: Michaela Scheier, Dipl. Physiotherapeutin spezialisiert auf Beckenbodenrehabilitation



PhysioTop AG
Akkermans & Scheier
Tübacherstrasse 23
9326 Horn

Tel. 071 222 26 12
Fax 071 571 40 91
michaela.scheier@physiotop.ch
www.physiotop.ch