

# **Rückbildungsgymnastik Beckenbodenarbeit**

Der Weg zur weiblichen Mitte



Ein Kurs für Frauen ab 8-10 Wochen  
nach der Geburt

- Inhalt:**
- Korrekte Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag
  - Kennenlernen des Beckenbodens
  - Wahrnehmen, sensibilisieren und kräftigen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens
  - Stärken des gesamten Körpergefühls
  - Atmung und Entspannung
  - Eine Oase zum Tanken
- Wann/wo:** - Von 19:15 - 20:30,  
Gesundheits-Zentrum, Dorfstrasse 10, Sigriswil
- Wie oft:** 7 Abende à 75 Minuten
- Für wen:** Frauen ab 8-10 Wochen bis 1 Jahr nach der Geburt
- Mit wem:** Susanne Isenschmid, dipl. Hebamme FH
- Zertifizierte Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit SHV
  - Zertifizierte BeBo-Trainerin und Kursleiterin nach BeBo-Konzept
  - Ambulante Wochenbettpflege
- Kosten:** 260 CHF
- Infos/Anmeldung:** [susanne.isenschmid@bluewin.ch](mailto:susanne.isenschmid@bluewin.ch)  
Mobile: 079 430 59 81  
[www.hebamme-hilterfingen.ch](http://www.hebamme-hilterfingen.ch)