

FRAUENKLINIK

**Kurs für Mütter**  
Rückbildungsgymnastik  
und Beckenbodentraining

**Kantonsspital Aarau**



# So steigern Sie Ihr Wohlbefinden nach der Geburt und erfahren Ihren Körper neu

Gönnen Sie sich Zeit, zusammen mit andern Müttern Ihre körperliche Fitness zu reaktivieren. Bewegen Sie Ihren Körper mit Freude und Leichtigkeit.

## **Kursinhalt:**

- Das Gefühl für Ihren Körper fördern
- Den Beckenboden kennen lernen und stärken
- Die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen
- Gelerntes im Alltag umsetzen

Wir freuen uns auf Sie!

## **Dauer**

Insgesamt 8 Lektionen à 60 Minuten

## **Kurstag**

Variabel

## **Zeit**

Vormittags

Abends

## **Ort**

Kursraum der Frauenklinik

## **Kurskosten**

CHF 220.–

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung nach einer allfälligen Kostenbeteiligung

## **Kursleitung**

Dipl. Hebamme der Frauenklinik

Nähere Informationen unter [www.frauenklinik.ksa.ch](http://www.frauenklinik.ksa.ch)

## **Beginn**

Ab 6 bis 8 Wochen und bis 1 Jahr nach der Geburt

Die Kurse finden ohne die Kinder statt

## **Information und Anmeldung**

Frauenklinik Kantonsspital Aarau

Kurssekretariat, Telefon 062 838 5017

[frauenklinik-kurse@ksa.ch](mailto:frauenklinik-kurse@ksa.ch), [www.frauenklinik.ksa.ch](http://www.frauenklinik.ksa.ch)

## **Anreise**

Bus Nr. 1 und 4 bis Haltestelle Bavaria,

Bus Nr. 6 bis Haltestelle Spital

Parkmöglichkeiten im Parkhaus oder vor der Frauenklinik (Haus 8, gebührenpflichtig)