



Kantonsspital Obwalden

Brünigstrasse 181 CH-6060 Sarnen Telefon 041 666 42 03 E-Mail hebammen@ksow.ch www.ksow.ch

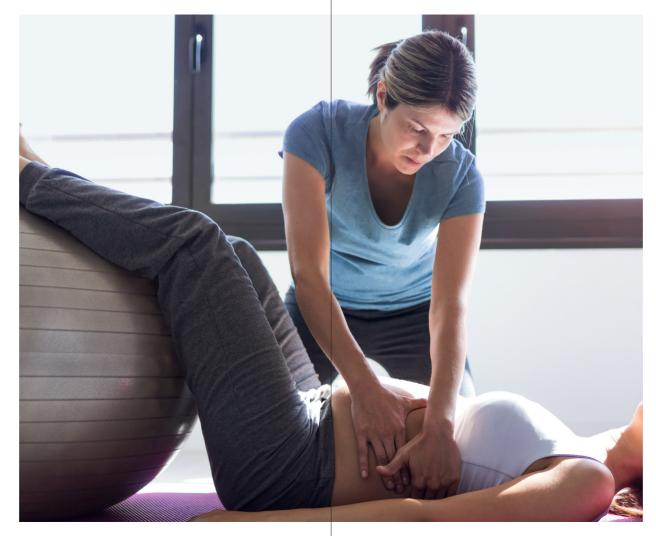
RÜCKBILDUNGS-KURS

KURSINHALTE //

- Für Frauen ab ca. 6 Wochen nach vaginaler Geburt oder ab ca. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt.
- Stabilisierung von Bauchorganen, zum Schutz vor einer Senkung.
- Aufbautraining der Beckenbodenmuskulatur sowie der Bauchmuskulatur mit gezielten Übungen und Alltagstipps.
- Begegnung und Austausch mit anderen Müttern.
- Übungen sind dabei für jedes Fitnesslevel geeignet und können individuell angepasst/gesteigert werden

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Hebammen des Kantonsspitals Obwalden



KURS //

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr (90 min) 8 Abende

KOSTEN //

CHF 320.– (Krankenkasse/Zusatzversicherung übernimmt Kostenanteil)

KURSORT //

Kantonsspital Obwalden

KURSLEITUNG //

Hebammen des Kantonsspitals Obwalden

ANMELDUNG //

Gebärabteilung Kantonsspital Obwalden 041 666 42 03 täglich 14.30 – 16.00 Uhr oder hebammen@ksow.ch

Weitere Informationen: www.ksow.ch unter «Veranstaltungen»