

BACK IN SHAPE GYMNASTIC

fit after giving birth



ifa.

Come to visit our postnatal "back in shape" gymnastic program after giving birth.

Before and after delivery, your pelvic floor has been strained enormously. Specific exercises help to prevent complications and enhance your wellbeing. Please start the course only after having received the agreement of your gynecologist, but no earlier than 6 to 8 weeks after normal birth or 10 to 12 weeks after a C-section, respectively. A max. of 10 women can participate. The courses will be offered continually, please request the date for the next to come.

When : Fridays, 15.30 – 16.30 pm

Where : Bruggerstrasse 61a, Grouproom

Duration : 60 minutes, 8 sessions

Costs : 240.- CHF

Registration : phone +41 56 205 44 46

Besuchen Sie nach der Geburt Ihres Kindes unseren Rückbildungs-
Gymnatik-Kurs und Sie werden sich wieder wohl in Ihrem Körper fühlen!

Vor und während der Geburt wurde Ihr Beckenboden sehr stark beansprucht. Durch gezieltes Rückbildungsturnen können Sie allfälligen Komplikationen vorbeugen und Ihr Wohlbefinden stärken.

Starten Sie den Kurs erst nach Absprache Ihres Gynäkologen und erst 6 bis 8 Wochen nach der Geburt oder 10 bis 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt. Maximal können 10 Frauen teilnehmen. Es werden fortlaufend neue Kurse angeboten, bitte erkundigen Sie sich wann der nächste startet.

Wann: Freitags, 15.30 – 16.30 Uhr

Wo: Bruggerstrasse 61a, Gruppenraum

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 240.- CHF

Anmeldung: Telefon +41 56 205 44 46

ifa ■ INSTITUT
FÜR ARBEITSMEDIZIN

Bruggerstrasse 61a, 5400 Baden
Tel. +41 56 205 44 44, Fax +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch