

Mama Fit

Liebe werdende oder frischgebackene Mama,

Während einer Schwangerschaft leistet der Körper unglaublich grossartige Arbeit, deshalb ist es wichtig deinem Körper eine Auszeit zu gönnen und ihn während und nach der Schwangerschaft bei der Regeneration zu unterstützen.

Das Programm “Mama Fit”, welches unsere Physiotherapeutin Jana Guggisberg durchführt, begleitet dich durch die körperlichen Veränderungen während und nach der Schwangerschaft, um Rücken-, Becken- und Muskelbeschwerden zu lindern und deine Energie zurückzugewinnen.

Das Angebot wird in deine physiotherapeutischen Behandlungen eingebettet.

Inhaltlich geht es um:

- Aufbau des Beckenbodens
- Tipps rund um Sport in & nach der Schwangerschaft
- individuell angepasstes Übungsprogramm

Möchtest du nähere Informationen?
Dann melde dich bei uns in der Praxis
oder schreibe eine Mail mit deinen
Fragen an:

physio@baustellekoerper.ch

