



## RÜCKBILDUNGSKURS

*Nach der Geburt ist nichts mehr so wie es vorher war, auch der eigene Körper nicht. Das kann schön, aber auch anstrengend oder schwierig sein. Darum möchte ich dich dabei unterstützen, dich in deinem Körper wohl zu fühlen und zu spüren, was er braucht.*

### THEORETISCHE INPUTS, PRAKTISCHES ÜBEN UND TIPPS FÜR DEN BABY-ALLTAG

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen, die vor mehr als sechs Wochen (acht Wochen nach einem Kaiserschnitt) ihr Kind geboren haben. Da in diesem Kurs die Mama im Mittelpunkt steht, findet er grundsätzlich ohne Baby statt. In sechs Einheiten erarbeiten wir gemeinsam eine gute Wahrnehmung von Beckenboden und Körpermitte. Wir eignen uns Übungen zur Kräftigung und Entspannung an und verstehen, welche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten es nach der Rückbildung gibt. Außerdem bauen wir das erlangte Wissen in den herausfordernden Baby-Alltag ein.

*Dieser Kurs ist auch als individuelles Einzeltraining im physiotherapeutischen Rahmen möglich. Bei Bedarf kann schon im Wochenbett mit der Regeneration begonnen werden.*

- \* **Ort:** ÖTB Bad Schallerbach, Birkenstraße 9, 4701 Bad Schallerbach
- \* **Datum:** 4.4. – 9.5. jeden Dienstag um 9:00 Uhr
- \* **Anmeldung:** telefonisch oder per E-Mail, mindestens 6 Teilnehmerinnen
- \* **Kosten:** 140 € für 6 x 90 min
- \* **Mitzubringen:** Trinkflasche, bequeme Sportkleidung inkl. Weste

*Ich bin Steffi, Mama, Physiotherapeutin, BEBO® Fachfrau für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, begeisterte Sportlerin und Studentin im Master-Lehrgang Osteopathie. Ich möchte Frauen in Einzeltherapien und in Gruppenkursen dabei helfen, gut zu sich selbst und ihrem Körper zu sein. Besonders wichtig ist mir das während und nach den sensiblen Phasen der Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.*

Grieskirchnerstraße 13, 4701 Bad Schallerbach

- \* PHYSIOTHERAPEUTIN
- \* OSTEOPATHIN in Ausbildung

- \* BECKENBODENTRAINING
- \* PRÄ- & POSTNATALES TRAINING



0660 / 108 25 72



steffipuffer.physio@gmail.com