

WORKSHOP WOCHENBETT

- Rektusdiastase
- Beckenboden
- Regenerationsprogramm fürs Wochenbett



Für Frauen in der Schwangerschaft,
Wochenbettzeit oder Rückbildungszeit

Termine, Anmeldung und Programm
unter: www.inmotion-physio.ch/kurs

Vorträge und Informationen
in Kleingruppen rund um
die ersten Wochen nach der
Entbindung



IN MOTION PHYSIO

Riethofstrasse 3 • 8152 Glattbrugg/Opfikon

WORKSHOP WOCHENBETT

Haben Sie gewusst, dass viele Beschwerden nach der Schwangerschaft durch eine gute Vorbeugung vermieden werden können?

Die sogenannte **Wochenbettzeit** beginnt mit der Entbindung und dauert ca. 6 bis 8 Wochen. Während dieser Zeit finden im Körper die wichtigsten Rückbildungsprozesse statt! Gerade in den ersten Wochen nach der Entbindung gilt es deshalb viele Faktoren zu berücksichtigen, die die Regeneration des Körpers beeinflussen.

Evija Zubina wird Sie als **spezialisierte Physiotherapeutin und ausgebildete Beckenbodentherapeutin** während des Workshops begleiten. Sie informiert Sie über Prozesse und Veränderungen (z. B. der Bauchmuskulatur und des Beckenbodens), die während der Schwangerschaft, der Entbindung und der Wochenbettzeit stattfinden. Sie gibt Ihnen Anleitungen und Tipps zur optimalen Regeneration und beantwortet Fragen rund um das Thema Rückbildung. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie ein komplettes Regenerationsprogramm, das Sie auf die Rückbildungsgymnastik vorbereitet.

Wie freuen uns auf Ihren Besuch

Evija Zubina und Ihr Team von **In Motion Physio**

Die Vorträge finden bei In Motion Physio statt

Riethofstrasse 3 | 8152 Glattbrugg

Telefon 044 592 79 79 | E-Mail: info@inmotion-physio.ch

Anreise

Die Busse mit der Nummer 759 oder 768 bringen dich zur Station der «Riethofstrasse», die gleich neben unserer Praxis liegt. Für Anreisende mit dem Auto stehen Besucherparkplätze hinter dem Haus oder in der Tiefgarage zur Verfügung.