

Rückbildungsgymnastik-Kurs  
Cours de gymnastique post-natale



Member of

THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS

Best in class.

### **Möchten Sie nach der Geburt Ihres Kindes Kraft und Ihr gewohntes Wohlbefinden zurückgewinnen?**

Mit unserem gezielten Übungsprogramm trainieren Sie alle Muskelpartien, die während der Schwangerschaft überdehnt wurden, wie z.B. die Beckenboden- und Bauch- Muskulatur. Zudem werden alle Muskeln gestärkt, die Sie im Zusammenleben mit Ihrem Baby besonders beanspruchen, insbesondere Schulter, Rücken, Arme und Beine.

Wir freuen uns, Sie bei der Reaktivierung Ihrer Fitness unterstützen zu dürfen.

Kursdauer:

8 Lektionen, einmal wöchentlich, 1 Stunde

Einstieg:

Ab 6 Wochen bis 1 Jahr nach der Geburt

Zeit:

Dienstag oder Mittwoch,  
18.00–19.00 Uhr

Kursbeginn:

Auf Anfrage

Kursort:

Physiotherapie, Klinik Linde, Biel

Kursleitung:

Dipl. Physiotherapeutin der Klinik Linde

Kurskosten:

CHF 240.– (bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung nach einer allfälligen Kostenbeteiligung)

Anmeldung:

Im Physiotherapie-Sekretariat

Kursinhalte:

- Das Gefühl für Ihren Körper fördern
- Den Beckenboden kennen lernen und stärken
- Individuelles und ganzheitliches Training
- Entspannung durch gezielte Übungen und Massage
- Das Gelernte im Alltag umsetzen

### **Avez-vous envie de retrouver vos forces et votre condition physique habituelle après la naissance de votre enfant?**

Notre programme d'exercices ciblés vous permet d'entraîner toute la musculature qui s'était distendue pendant la grossesse – notamment celle du périnée et de l'abdomen – et de renforcer tous les muscles particulièrement sollicités par vos tâches de maman, en particulier ceux des épaules, du dos, des bras et des jambes.

Nous nous réjouissons de vous apporter notre soutien pour votre remise en forme.

Durée du cours:

8 séances, une fois par semaine, 1 heure

Première séance:

De 6 semaines à 1 an après l'accouchement

Horaire:

Le mardi ou le mercredi,  
18h00–19h00

Début du cours:

Sur demande

Lieu:

Centre de physiothérapie de la Clinique des Tilleuls, Bienne

Animation:

Physiothérapeute diplômée de la Clinique des Tilleuls

Coûts:

CHF 240.– (veuillez vous renseigner auprès de votre caisse-maladie quant à une éventuelle participation aux coûts)

Inscription:

Secrétariat de physiothérapie

Contenu:

- Amélioration de votre perception corporelle
- Meilleure connaissance et renforcement du périnée
- Entraînement individuel et global
- Massage et exercices de relaxation ciblés
- Mise en pratique dans la vie quotidienne

Information und Anmeldung:

Physiotherapie-Sekretariat Klinik Linde  
T 032 366 44 34  
physiotherapie@kliniklinde.ch

Informations et inscription:

Secrétariat de physiothérapie  
de la Clinique des Tilleuls, T 032 366 44 34  
physiotherapie@clinique-des-tilleuls.ch