

FIT FÜR LAUF- & SPIELSPORTARTEN

Wurdest du vor einiger Zeit Mama und möchtest gerne wieder mit Joggen oder Spielsportarten beginnen? Bist du unsicher ab wann du wieder joggen darfst oder wie du mit der Spielsportart wieder beginnen sollst? In dieser Stunde testen wir zusammen, wie fit du für den Wiedereinstieg ins Joggen, respektive in den Sport bist. Die Tests sind intimfrei. Wir testen die Kraft und die Stabilität deiner Beinachse und du beurteilst subjektiv, ob Beschwerden im Beckenboden- oder Rumpfbereich auftreten.

In dieser Stunde erhältst du wichtige Infos sowie eine Broschüre mit vielen Tipps zur Rückkehr in den Sport. Zusätzlich zu geeigneten Übungen zur Kräftigung, bekommst du einen möglichen Trainingsplan zum Einstieg ins Joggen.

AN WEN RICHTET SICH DIESER KURS?

- An Frauen, welche vor mindestens 6 Monaten geboren haben, einen Rückbildungskurs besucht haben sowie bereits vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren. Gerne stehen wir dir für Auskünfte zur Verfügung und beraten dich gerne individuell.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Wann:** 14. Mai 2024, 17.00 – 18.00 Uhr
- **Wo:** Turnhalle dahlia Lenggen
- **Kosten:** pauschal CHF 59.— / max. 5 Teilnehmerinnen



INFOS UND ANMELDUNG UNTER

Telefon 034 402 75 75 oder via E-Mail info@physiokipfer.ch