

## FIT FÜR LAUF- & SPIELSPORTARTEN

Wurdest du vor einiger Zeit Mama und möchtest gerne wieder mit Joggen oder Sportarten beginnen? Bist du unsicher ab wann du wieder joggen darfst oder wie du mit der Sportart 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: 31. Juli 2025, 15.30 – 16.30 Uhr
- Wo: Turnhalle dahlia Lenggen
- Kosten: pauschal CHF 59.— / max. 5 Teilnehmerinnen
- Kinderhort: Du hast die Möglichkeit, Dein(e) Kind(er) während dem Kurs im internen Kinderhort betreuen zu lassen



INFOS UND ANMELDUNG UNTER

Telefon 034 402 75 75 oder via E-Mail [info@physiokipfer.ch](mailto:info@physiokipfer.ch)