

# Nach der Schwangerschaft schnell wieder fit

In der **Rückbildungsgymnastik mit Baby** wird der Rückbildungsprozess der inneren Organe nach der Geburt unterstützt. Schwerpunkte des Kurses sind, der Aufbau und die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, die Kräftigung der Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch Spiel und Spass mit dem Baby dürfen nicht fehlen.

Trainingszeit: **Montag, 13.30 – 14.20 Uhr (Schnupperlektion möglich)  
Ausser Schulferien**

Ort: **Pfarrheim Bruder Klaus, Grosser Saal, Kriens**

Eintritt: **Jederzeit möglich**

Leitung: **Patricia Cofano,  
ausgebildete Geburtsvorbereiterin BGB BirthCare**

Kurskosten: **Fr. 22.00 pro Lektion**

Anmeldung: **Luzerner Verein Pro Chiropraktik  
Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00 oder per Mail  
info@lvpc.ch**

Weitere Infos: Trainingsbeginn frühestens 6 Wochen nach einer Spontangeburt oder 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt

Für einen Rückbildungskurs ist es nie zu spät, auch Krabbelkinder sind herzlich willkommen!

Besuchen Sie im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik einen weiteren Kurs aus unserem Angebot. Weitere Infos unter [www.lvpc.ch](http://www.lvpc.ch)



**Wir sind Krankenkassen anerkannt!**

