

[zurück](#)

RÜCKBILDUNGS-KURS: Start 23.08.2025

25.04.2025 08:00

Tue dir und deinem Beckenboden etwas Gutes. Der Kurs startet am 23. August 2025

Durch die Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark beansprucht. Im Rückbildungskurs lernst du deinen Beckenboden kennen, ihn zu kräftigen, zu entspannen und in den Alltag zu integrieren.

Für Frauen 8 Wochen bis ein Jahr nach der Geburt. Nach Kaiserschnitt ab 12 Wochen.

Kursleitung: **Karin Rufener**

Kosten: CHF 280.00

Zeit: Samstag, 10:00 - 11:15 Uhr

Daten: 23.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09. / 04.10.2025

Anmeldung 079 627 40 17 oder
karin.rufener@hebamme-hin.ch

[Hier](#) gehts zu den Kursen

[Zum Newsarchiv](#)