Rückbildungskurs
für Frauen
nach Frühgeburt

Die erste Zeit mit einem Frühchen ist oft geprägt von Angst und Sorge. Auch nach der Entlassung aus der Klinik bleibt es oft eine besondere Herausforderung. Gerade deshalb ist es wichtig, an den eigenen Körper zu denken.

Mit Rückbildungsübungen nach dem Pilates Prinzip wird der Körper gestärkt und Atemübungen schaffen innere Ruhe. Ein Austausch untereinander bringt Verständnis und Zuversicht.

Die Kinder können mitgebracht werden und befinden sich dann mit im Kursraum.

Termine	**8.01 – 26.2.2020** **4.03- 22.04.2020** **Mittwochs 12.30 – 13.30 Uhr**
Kursdaten	**8 Kurseinheiten a 60 Minuten**
Kursgebühr	**79,- Euro** eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen können wir nicht garantieren
Kursleitung	**Nina Strohwasser** Physiotherapeutin, Pilates Trainerin
Ort:	**Elternschule der Frauenklinik**

Anmeldung und weitere Informationen

Elternschule@ukw.de ***Tel 0931/ 201 25 181***

Elternschule

der Frauenklinik und Poliklinik
Universitätsklinikum Würzburg

Josef-Schneider Straße 4
97080 Würzburg
Tel: 0931 / 201- 25 181
Fax: 201-625181
Elternschule@ukw.de