

Nach OP

Kurse für Frauen nach Brust-Operationen

Donnerstag 8:30 - 10:00 Uhr

Bitte mitbringen:

Großes Handtuch, bequeme Kleidung,
Socken (aus hygienischen Gründen)

Im BG-Unfallklinik Bewegungsbad:

Wassergymnastik

Montag 14:00 - 15:00 Uhr

(Unkostenbeitrag € 3,-)

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
- Unterstützung des Lymphsystems
- Körperwahrnehmung
- Entspannungstechniken
- Alltagstipps

Das Team der Physiotherapeuten
freut sich auf Sie!

Anmeldung und Information:
vormittags 8:00 - 8:30 Uhr
Telefon 0 70 71/29 8 36 30



Universitäts-Frauenklinik
Physiotherapieabteilung 9. Ebene
Calwer Str. 7, 72076 Tübingen



Physiotherapie
Ambulante Kursangebote



Geburtsvorbereitung

Mittwoch 10:00 - 11:15 Uhr

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr

inkl. 1 Partnerabend jeder

2. Dienstag 17.30 - 20.00 Uhr

- Körperwahrnehmung
- Übungen gegen schwangerschaftsbedingte Beschwerden
- Wehenverarbeitung
- Atemtechnik
- Geburtsposition

Rückbildung

Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 16:30 - 17:30 Uhr

Damit Sie sich besser auf sich selbst und die Übungen konzentrieren können, finden die Kurse ohne Kinder statt!

- funktionelles und dabei
- ganzheitliches Training von Bauch- Rücken- und Beinmuskulatur
- Kräftigung
- Haltungsschulung

Beckenbodentraining

Montag 9:00 - 10:00 Uhr

Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr

Damit Sie sich besser auf sich selbst und die Übungen konzentrieren können, finden die Kurse ohne Kinder statt!

- Spezielles, intensives Beckenbodentraining
- sowohl präventiv als auch nach Unterleibsoperationen Tanzbergerkonzept

Wassergymnastik für Schwangere

Hallenbad Waldhäuser Nord:

Montag 17:00 - 17:45 Uhr

(Eintritt + Unkostenbeitrag € 3,-)