

Kooperation

In Kooperation mit Verena Brandl bietet das Zentrum für Gesundheit ab Herbst 2018 Kurse für

- Geburtsvorbereitung
- Babymassage
- Rückbildung/Neufindung

sowie weitere Workshops an.

Die Kurse und Workshops finden bei ausreichend Personen/Paaren in der Frauenstr. 31 in Maisach statt. Die Mütterpflege wird individuell vereinbart. Sie findet stundenweise in der eigenen Wohnung statt.

Detaillierte Kursbeschreibung erhalten Sie im Internet unter

<http://www.brandl-familienbegleitung.de>



Verena Brandl

Zentrum für Gesundheit

Kursangebot

Rückbildung

8 X Montag von
19:00 bis 20:30 Uhr

Start: 17.09.2018

Ende: 05.11.2018

Teilnahmegebühr

145,00 €



Kurzübersicht Rückbildungskurs:

8 Einheiten à 90 Minuten

Kosten: 145,- €

(Kostenübernahme durch die Krankenkassen bei einer GfG-Rückbildung-Neufindung Kursleiterin möglich; bitte selbst beantragen!)

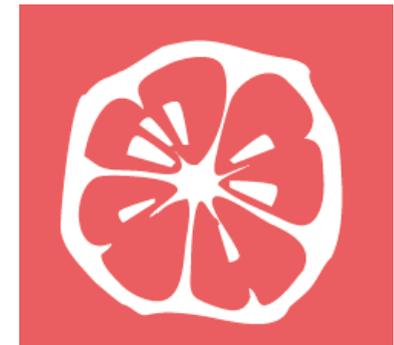
Teilnehmerinnen: min. 4, max 7

(evtl. plus Partner)

Familie Geburtsvorbereitung

Zentrum für Gesundheit
Dipl.-Ing. Norman Dombo
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach
Terminvereinbarung: 08141/392508
Fax: 08141/9566026
gesund@zfg-dombo.de
www.zfg-dombo.de

FAMILIEN-
BEGLEITUNG
NEU IM ZFG



Verena Brandl

Mütterpflege

Rückbildung - Neufindung

Babymassage

Geburtsvorbereitung

**Zentrum für
Gesundheit**

Ihr Profi-Partner für Gesundheit

WOHLFÜHLEN ENTSPANNEN ■ RELAXEN

Kursdetails

Geburtsvorbereitung

8 x 90 Minuten

Kosten: 145,- €/Person/Paar,
ggf. Erstattung durch Krankenkasse
Min. Teilnehmer/innen: 4

Babymassage

Kursumfang: 10 x 60 Min.
(inklusive Massageöl)

Kosten: 120,- €/Person/Paar
Min. Teilnehmer/innen: 4

Rückbildung

Kursumfang: 8 x 90 Min.

Kosten: 145,- €/Person/Paar,
ggf. Erstattung durch Krankenkasse
Min. Teilnehmer/innen: 4

Kursanmeldung unter
08141/305113 möglich

Für zu Hause buchbar:

Mütterpflege

Individuelle Einteilung

Kosten: 25,- €/Stunde,
ggf. Erstattung durch Krankenkasse
zuzügl. Anfahrt

NEUE LEISTUNGEN FÜR ELTERN

Familienbegleitung

Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt bewirken im Körper viele Veränderungen. Angefangen vom wachsenden Bauch, die veränderte Statik bis hin zum Weichwerden der Sehnen, Bänder und Knorpelverbindungen. Die Geburt des Kindes bringt auch seelische Umstellungen mit sich.

Frauen sollten sich nach der Geburt erstmal wieder neu (er)finden. Es ist wichtig, Dich körperlich und seelisch zu stärken. Bei der Findung Deines neuen Körperbewusstseins stehen wir Dir zur Seite.

Mit sanften aber effektiven Übungen wird die tiefliegende Muskulatur aufgebaut. In jeder Kurseinheit widmen wir uns einer Körperpartie besonders intensiv:

- Beckenboden
- Bauch
- Rücken
- Füße
- Schulter- und Nackenbereich

Wir gehen achtsam vor, um den Körper langsam wieder in seine Kraft zu bringen. Damit bist Du für den Alltag und evtl. sportliche Aktivitäten bereit. Leichte Massagen, Entspannungsübungen und Raum für Themen wie Stillen, Schlafen, Alltagsorganisation, Rückschau auf die Geburt und Eltern werden – Paar bleiben, gehören ebenfalls zu den Treffen.

Mit der Rückbildung sollte frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir 12 Wochen abzuwarten!

Zirkel-Training

Seit Mai 2015 bieten wir in Maisach ein Training im

Kraft-Ausdauer-Zirkel von



Mit dem milonizer stellen wir alle Geräte in 5 Sekunden auf Sie persönlich ein. Ihr individueller Trainingsplan - auf Chipkarte gespeichert - macht das Training einfach, sicher und effektiv. Kraft-Ausdauer werden so in nur 35 Minuten optimal trainiert. Training ist auch während der Schwangerschaft möglich!

Info unter www.zfg-dombo.de

Wir sind

Physio)Aktiv



Familie
Geburtsvorbereitung

Zentrum für Gesundheit
Dipl.-Ing. Norman Dombo
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach
Terminvereinbarung: 08141/392508
Fax: 08141/9566026
gesund@zfg-dombo.de
www.zfg-dombo.de