



170 JAHRE

KANTONSSPITAL
OBWALDEN

SICH ETWAS GUTES TUN.

13.08.–01.10.2026
DONNERSTAG

ZEITEN

8 Abende, 18.30 – 20.00 Uhr

LEITUNG

Daniela Barmettler,
Hebamme FH, Beckenboden-
trainerin nach BeBNo (R)

KOSTEN

CHF 320.– (Die Krankenkasse/Zusatzversicherung übernimmt einen Kostenanteil)

ANMELDUNG

kursegeburtsilfe@ksow.ch

RÜCKBILDUNG SCHWANGERSCHAFT

Herzliche Gratulation, ihr Baby ist da! Bei einer Schwangerschaft und Geburt leistet der Körper Unglaubliches und wird an seine Grenzen gebracht. Probleme wie Rückenschmerzen, ungewollter Urinverlust oder gar Organsenkungen können nach der Geburt die Folgen sein.

6–8 Wochen nach der Geburt ist der passende Zeitpunkt, mit angepassten Spür-, Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen ihre Mitte wieder zu stabilisieren. Wir helfen Ihnen dabei, damit Sie Ihr Baby gestärkt in den Start des Lebens begleiten können.

Wir freuen uns auf Sie.

Kantonsspital Obwalden

Brünigstrasse 181, 6060 Sarnen
info@ksow.ch, www.ksow.ch

