

# Kursangebot Physiotherapie

## Rückbildungsgymnastik

### **Kräftigen von Rumpfmuskulatur und Beckenboden**

Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr (ohne Voranmeldung)

Beginn: frühestens sechs Wochen nach der Geburt

1 Lektion	CHF	25.–
5 Lektionen (Abonnement)	CHF	100.–

## Rückengymnastik

### **Kräftigen, bewegen, dehnen, entspannen plus Ergonomie**

einmal pro Woche, Wahl zwischen Montag oder Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr

Einstieg: auf Monatsanfang und auf Voranmeldung

1 Lektion	CHF	20.–
1 Monat	CHF	60.–
3 Monate	CHF	170.–

## Bewegung und Sport bei Krebs (BSK)

### **Der Krankheit angepasstes Bewegungstraining sowie Entspannungsmethoden**

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung: via Krebsliga Zürich, Tel. 044 388 55 00

12 Lektionen	CHF	160.–
--------------	-----	-------

Der Kurs wird von der Krebsliga Zürich mit einem Beitrag unterstützt.

### **Information / Anmeldung**

Physiotherapie · Spital Affoltern · Sonnenbergstrasse 27 · 8910 Affoltern am Albis  
physio@spitalaffoltern.ch · Tel. 044 714 27 42

