

## PHYSIOTHERAPIE LAUFEN

# Kursangebot

### **Unsere Kurse**

- Rückbildungsgymnastik mit/ohne Baby
- Entspannung
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen (PMR)
- Pilates
- Medical Nordic Walking

**Wir sind auch nach dem Spitalaufenthalt bzw. während und nach Abschluss Ihrer ambulanten Physiotherapie für Sie da.**

**Profitieren Sie vom Austausch in der Kleingruppe unter fachphysiotherapeutischer Anleitung.**

### **Physiotherapie**

Kantonsspital Baselland Laufen

# KURSANGEBOT

---

## **Rückbildungsgymnastik mit/ohne Baby**

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt sind für den Körper eine hohe Belastung, unter der die Muskulatur stark beansprucht wird. Neben der Theorie zur Beckenbodenmuskulatur und zum Rumpfmuskelkorsett, erlernen Sie Übungen für den Beckenboden sowie für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Ihr Baby ist herzlich willkommen.



- Zeit:** Dienstag, 10.00–11.00 Uhr  
**Dauer:** 8 Lektionen à 60 Min.  
**Kosten:** CHF 192.–. Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich  
**Leitung:** Marie-Louis Franke, dipl. Physiotherapeutin
- 

## **Entspannung** «Körper und Seele baumeln lassen»

Lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen im **Autogenen Training**, **Phantasiereisen** oder **Progressiver Muskelrelaxation nach Jakobsen (PMR)**. Im Verlauf des Kurses kann sich jeder Teilnehmer seine individuelle Entspannungsmethode erarbeiten.

- Zeit:** auf Anfrage  
**Dauer:** 6 Lektionen à 60 Min.  
**Kosten:** CHF 120.–. Kurse auf Anfrage. Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache eventuell möglich  
**Leitung:** Marion Fasnacht, dipl. Physiotherapeutin  
Dorothee Hueber, dipl. Physiotherapeutin  
Heidi Broch, Assistentin Physiotherapie
-

---

## **Pilates**

Die Kombination von Kräftigung der Muskeln, Atmung, Wahrnehmung sowie Beweglichkeitsverbesserung führt zu einem neuen Körpergefühl und leichter Haltung.

**Zeit:** Dienstag, 12.00–13.00 Uhr und 17.30–18.30 Uhr

**Dauer:** 10 Lektionen à 60 Min.

**Kosten:** CHF 170.–, Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich

**Leitung:** Monika Bloch, Bewegungspädagogin Lev III, Polesta-Pilates  
Trainerin (monika.bloch@marve.ch)

---

## **Medical Nordic Walking**

Erlernen des «Nordic Walking» unter Berücksichtigung Ihrer Beschwerden.

**Zeit:** auf Anfrage

**Dauer:** Lektion à 60 Min.

**Kosten:** CHF 10.– pro Lektion, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung:** Heidi Broch, Assistentin Physiotherapie

**Die Kurse sind für die Mitarbeiter des KSBL sowie für Patienten als spezielles Angebot begleitend oder im Anschluss an die Physiotherapie.**

**Die Rückbildungsgymnastik wird von der Krankenkasse finanziert. Die anderen Kurse werden eventuell finanziert, bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.**

### **Anmeldung**

Sekretariat Physiotherapie

physiotherapie.laufen@ksbl.ch

T +41 (0)61 400 84 08

**Wir sind Experten  
bei Fragen zu Bewegung,  
Mobilität, körperlichen  
Einschränkungen und  
Schmerzen.**

---

**Kantonsspital Baselland**

Physiotherapie

Lochbruggstrasse 39  
CH-4242 Laufen

T +41 (0)61 400 84 08  
physiotherapie.laufen@ksbl.ch  
www.ksbl.ch