

# Rückbildungskurse

Finde dein vertrautes Körpergefühl nach der Geburt wieder



## Kursleitung

Olivia Burkhard

MSc in Bewegungswissenschaften & Sport ETH  
Zusatzbildungen in Bewegte Rückbildung  
& Medizinische Trainingstherapie

## Kursinhalte

- Wahrnehmung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Erlernen von schonendem Verhalten für Rücken und Beckenboden
- Förderung der Rückbildung von Rectusdiastase, Senkungen und Inkontinenzproblemen
- Haltungsschulung und Tipps für Alltagssituationen

## Kursdaten 2023

- 17. April 2023 – 12. Juni 2023
- 19. Juni 2023 – 7. August 2023

jeweils Montagnachmittag, 13.30 - 14.30 Uhr

- 11. August 2023 – 29. September 2023
- 13. Oktober – 1. Dezember 2023

jeweils Freitagnachmittag, 13.30 - 14.30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 4, Maximale Teilnehmerzahl: 8

Der Rückbildungskurs hat zum Ziel, die Rückbildungsprozesse der Frau zu unterstützen und die körperlichen Veränderungen von Schwangerschaft und Geburt auszugleichen. Wichtige Inhalte sind die Schulung der physiologischen Aufrichtung und Haltung und die Entwicklung eines guten Bewusstseins für den Beckenboden.

Während des Kurses besteht die Möglichkeit, sich ganz auf sich und den Körper zu konzentrieren. Das ganzheitliche Rückbildungstraining hilft, sich im Alltag mit den Kindern gesund und fit zu fühlen und sorgt für eine langsame Wiedereinführung in die sportlichen Aktivitäten.

### Start der Rückbildung

Nach einer Spontangeburt wird empfohlen, ca. 6-8 Wochen post partum mit der Rückbildung zu beginnen. Nach einem Kaiserschnitt soll der Kurs erst nach 8-10 Wochen post partum besucht werden.

### Kinderbetreuung

Das Baby darf die Mutter in den Kurs begleiten. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, das Baby sowie ältere Kinder in unserem Hort betreuen zu lassen.

### Mitbringen

bequeme Kleider & warme Socken

### Kursort

Physio Care Center de Leur AG

### Kurskosten

CHF 250.- pro Person  
für 8 Wochen



**PHYSIO  
CARE CENTER  
DE LEUR AG**