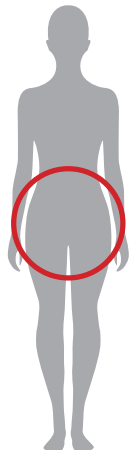


Rückbildungs- gymnastik

FÜR FRAUEN NACH SPONTAN-
GEBURT UND KAISERSCHNITT

Physiotherapie
Kantonsspital Baselland Liestal



Rückbildungsgymnastik

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt sind für den Körper eine hohe Belastung, unter der die Muskulatur stark beansprucht wird. Die Rückbildungsgymnastik bietet eine gute Möglichkeit, die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammen aufzutrainieren. Die Übungen können von jeder Frau ab der 6. Woche nach einer Spontangeburt und ab der 8. Woche nach einem Kaiserschnitt ausgeführt werden.

Die Physiotherapeutin kann durch die kleine Anzahl der Teilnehmerinnen (4–6) auf die Bedürfnisse Einzelner eingehen. Als Gruppe bietet sich auch die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.



Kursinhalt

- Theorie zur Beckenbodenmuskulatur und zum Muskelkorsett des Rumpfes
- Praktische Übungen für den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur

Gruppengrösse und Kursdauer

- 4–6 Teilnehmerinnen, laufender Einstieg in die bestehende Gruppe möglich
- 8 x Gruppengymnastik à 60 Min., jeweils am Dienstag von 17.00–18.00 Uhr oder 18.00–19.00 Uhr

Kursort

Kantonsspital Baselland, Standort Liestal, 1. Untergeschoss, Physiotherapie, Turnsaal

Kursleiterinnen

Diplomierte Physiotherapeutinnen mit Zusatzausbildung für Beckenbodentherapie (urogenitale Rehabilitation)

Kurskosten

CHF 240.–

Auskunft, An- und Abmeldung

Melden Sie sich frühzeitig beim Sekretariat der Physiotherapie telefonisch an. Die Anmeldung gilt als verbindlich für 8 Mal innerhalb von 10 Wochen. Während den Schulferien (BL) findet kein Kurs statt, ausser in den Sommerferien nach Absprache mit der Kursleitung.

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

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60
physiotherapie.liestal@ksbl.ch
www.ksbl.ch