

# Rückbildungs- gymnastik

MIT ODER OHNE BABY



**Physiotherapie**

Kantonsspital Baselland Laufen

## Rückbildungsgymnastik

Was neun Monate gewachsen und sich ausgedehnt hat, braucht Zeit, um sich wieder rück zu bilden.

Durch die Schwangerschaft und Geburt hat sich Ihr Körper verändert. Gezielte Rückbildungsgymnastik hilft, Ihr Wohlbefinden und Gleichgewicht im Körper zu aktivieren und den Beckenboden sanft zu stärken.

Die Beckenbodenmuskulatur hat eine wichtige Stütz- und Haltefunktion, welche nach der Schwangerschaft und Geburt unbedingt wieder trainiert werden muss, um Problemen vorzubeugen.

Unsere Instruktorinnen leiten Sie für die wichtigen Alltagsübungen des Beckenbodens in der Gruppe an. Weiter zeigen sie Ihnen das haltungsge- rechte Heben und Tragen des Babys im Alltag. Alles Dinge, die für Sie im Babyalltag wichtig sind, um Ihren Rücken und Beckenboden zu entlasten.

Die Nähe zwischen Baby und Mutter macht das Training zu einem sehr in- tensiven Erlebnis, das eine enge Bindung fördern kann. Dadurch erlebt das Baby Sicherheit und schöpft Vertrauen. Auch der Kontakt mit anderen Babys ist sehr positiv für die Entwicklung.



## Zielgruppe

– Frauen ab 6. Woche nach der Geburt (bei Kaiserschnitt ab 10. Woche)

## Kursinhalt

- Wahrnehmungsschulung und Kräftigung des Beckenbodens
- Aktivierung der Bauchmuskulatur
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Verhinderung Blasenschwäche/Inkontinenz
- Übungen für den Alltag mit Baby
- Kontakt mit anderen Mamis und Babys

## Zeit

jeweils am Dienstag von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

## Kursdauer

8 Lektionen à 60 Minuten

## Gruppengrösse

min. 4 – 6 Teilnehmerinnen plus Babys

## Ort

Kantonsspital Baselland Laufen, Physiotherapie

## Kursleitung

Marie-Louis Franke, Physiotherapeutin und Mutter

## Mitbringen

- bequeme Kleidung
- grosses Handtuch

## Kosten

CHF 192.-

## Überweisung vor Kursbeginn an:

Begünstigter: Kantonsspital Baselland, Mühlemattstrasse 26, 4410 Liestal

IBAN: CH87 0900 0000 4000 2774 4

Vermerk: Rückbildungsgymnastik 6800501/461400

## Anmeldung

Tel. +41 (0)61 400 84 08 oder physiotherapie.laufen@ksbl.ch

**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