

PHYSIOTHERAPIE LIESTAL

# Kursangebot

## Unsere Kurse

- Rückbildungskurs  
mit oder ohne Baby
- Rückbildungskurs nach  
Verlust des Kindes
- Schwangerschaftsgymnastik
- Atmen – Bewegen – Entspannen
- Pilates für Einsteigerinnen
- Qi Gong
- Entspannung
- Angstfrei bei Atemnot

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 Liestal

# KURSANGEBOT

---

## **Rückbildungskurs mit oder ohne Baby**

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt sind für den Körper eine hohe Belastung.

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen theoretische Kenntnisse über den weiblichen Halteapparat und üben mit Ihnen die Rückbildung der in der Schwangerschaft beanspruchten Muskel- und Gewebegruppen wie z.B. die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur.

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal

**Zeit:** Jeweils Montag, 18.00–19.00 Uhr (ohne Baby)  
Jeweils Dienstag, 10.00–11.00 Uhr (mit oder ohne Baby)

**Dauer:** 10 Lektionen à 60 Min., Gruppengymnastik, Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.

**Kosten:** CHF 300.-

**Gruppe:** 4–8 Teilnehmerinnen

**Leitung:** Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung», PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.

---

## **Rückbildungskurs nach Verlust des Kindes**

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper einer Frau. Auch wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, ist es empfehlenswert, die vom Körper eingeleiteten Rückbildungsprozesse mit physiotherapeutischen Übungen zu begleiten.

Der Kursbesuch ist für alle betroffenen Mütter möglich, unabhängig davon, in welcher Schwangerschaftswoche das Baby verstorben ist und wie lang die Geburt zurückliegt. Der Zeitpunkt des Kurses richtet sich nach Ihrem persönlichen Empfinden. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin kontaktieren. Auf Wunsch wird uns unsere Seelsorgerin Marie-Theres Beeler besuchen.

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal

**Zeit:** Dienstag, 08.45–09.45 Uhr

**Dauer:** 10 Lektionen à 60 Min., geschlossene Gruppe

**Kosten:** CHF 300.-

**Gruppe:** 4–8 Teilnehmerinnen

**Leitung:** Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung », PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.  
+41 61 925 39 61 | marie-louis.witzemann@ksbl.ch

---

### **Schwangerschaftsgymnastik**

Sind Sie unsicher, wie häufig und wie stark sie sich bewegen dürfen? Bewegung tut dem Körper gut und hilft bei der Vorbereitung auf die Geburt. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewählten Übungen und Inputs rund um den Schwangerschaftsalltag.

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
**Zeit:** Montag, 17.00 – 18.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Lektionen à 60 Min., Gruppengymnastik, Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.  
**Kosten:** CHF 300.–  
**Gruppe:** 4 – 8 Teilnehmerinnen  
**Leitung:** Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung », PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.

---

### **Atmen – Bewegen – Entspannen** «Sich regen bringt Segen»

Ein Kurs, in dem der Atem als Kraft- und Entspannungsquelle entdeckt wird. Sanfte, rhythmische Gymnastik und Bewegungsübungen zu Musik durchbluten und trainieren Ihre Muskeln gezielt. Erarbeiten Sie mit Übungen aus dem Qi Gong, Pilates und der Rückenschule eine optimale Körperhaltung, um damit die eigene «Körpermitte» zu finden.

**Ort:** Turnsaal der Physiotherapie  
**Zeit:** Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr  
**Dauer:** 10 Lektionen à 45 Min., gültig 5 Monate, Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.  
**Kosten:** CHF 160.–  
**Leitung:** Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung Atemtherapie, Entspannung und Rückenschule

---

## **Pilates für Einsteigerinnen**

Im Fokus stehen die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur. Wir möchten mit gezielten Übungen und viel Freude den Körper von innen nach aussen stärken.

**Ort:** Aula Feldsäge

**Zeit:** Montag, 16.00–17.00 Uhr

**Dauer:** 10 Lektionen à 60 Min., Gruppengymnastik, Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.

**Kosten:** CHF 300.–

**Leitung:** Annina Holliger und Yvonne Studer, dipl. Physiotherapeutinnen, Pilates Trainerinnen mit Zusatzausbildung in «Bewegte Rückbildung»

---

## **Qi Gong**

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Atem-, Konzentrations- und Bewegungstherapie zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Weiche und fließende Bewegungen schulen die Aufmerksamkeit auf die Haltung des Körpers und die Wahrnehmung des Atems.

**Ort:** Turnsaal der Physiotherapie

**Zeit:** Montag, 17.00–17.45 Uhr und 18.00–18.45 Uhr

**Dauer:** Lektion à 45 Min., Schnupperstunde nach Rücksprache möglich.

**Kosten:** CHF 15.– pro Lektion

**Leitung:** Giovanni Pizzi, dipl. Kampfkunstlehrer (WKBA/WKF), Qi Gong Lehrer und dipl. Masseur

---

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

Lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen wie Atementspannung, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Autogenes Training, Muskelrelaxation, etc. sowie Stressbewältigungsstrategien und das Zeitmanagement. Im Verlauf des Kurses kann sich so jeder Teilnehmer seine individuelle Entspannungsmethode zusammenstellen.

**Ort:** Turnsaal der Physiotherapie

**Zeit:** Montag, 18.45 – 20.00 Uhr

**Dauer:** 5 Lektionen à 75 Min., Kurse auf Anfrage. Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.

**Kosten:** CHF 120.–  
in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.

**Leitung:** Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung  
Entspannung

---

### **Angstfrei bei Atemnot** «Je freier man atmet, je mehr lebt man.»

Atemnot kann Angst oder gar Panik auslösen. Lernen Sie Atementspannungstechniken, die Sie überall anwenden können und die Ihnen helfen, ruhig zu bleiben und den Teufelskreis von Atemnot und Panik zu durchbrechen. Den Atem fliessen zu lassen ist lernbar. Sie erleben Selbstwahrnehmung und erarbeiten sich Ihre persönliche Stressbewältigungsstrategie.

**Ort:** Turnsaal der Physiotherapie

**Zeit:** Mittwoch, 17.15 – 18.45 Uhr

**Dauer:** 4 Lektionen à 90 Min., Kurse auf Anfrage. Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.

**Kosten:** CHF 120.–

**Leitung:** Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung  
Atemtherapie

---

**Die Kurse sind für die Mitarbeitenden des KSBL sowie für Patientinnen und Patienten als spezielles Angebot begleitend oder im Anschluss an die Physiotherapie. Die Kurse sollen den Patientinnen und Patienten als Brücke dienen, um danach bei einem externen Anbieter einsteigen zu können.**

### **Allgemein**

Die Kurse finden im Turnsaal der Physiotherapie oder in der Aula Feldsäge statt. Die Rückbildungsgymnastik wird von den Krankenkassen finanziert. Die anderen Kurse werden eventuell finanziert. Bitte fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach.

Fortlaufende Kurse (ausser Rückbildungsgymnastik) bieten in der Regel nach Rücksprache kostenlose Schnupperstunden an. Bitte melden Sie sich für Schnupperstunden beim Sekretariat an.

### **Anmeldung**

Sekretariat Physiotherapie  
+41 61 925 26 60

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

---

### **Kantonsspital Baselland**

Physiotherapie

Rheinstrasse 26  
CH-4410 Liestal

+41 61 925 26 60  
physiotherapie.liestal@ksbl.ch  
ksbl.ch