



Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

Finde Deine Mitte und Dein Körper findet Halt

Für viele Frauen ist der Beckenboden ein wenig bekannter Bereich Ihres Körpers. Wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für das Körpergefühl, die Haltung, die Figur und somit auch für das innere und äussere Erscheinungsbild?

Bei vielen Frauen ist der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt überdehnt und kraftlos. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase/Gebärmutter oder des Darmes. So ist Inkontinenz (unfreiwilliger Abgang von Urin oder Stuhl) eines der Hauptsymptome eines schwachen Beckenbodens. Auch Rückenbeschwerden, schlechte Haltung und anderes können mit einem schwachen Beckenboden zusammenhängen.

Deshalb steht neben der Theorie vor allem das gezielte Kennenlernen, Wahrnehmen und Kräftigen aber auch das Entspannen Ihres Beckenbodens im Mittelpunkt des Kurses. Weitere Schwerpunkte sind Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur. Tipps für den Alltag, Lockerungs- und Entspannungsmomente runden den Kurs ab. Sie erhalten ausserdem schriftliche Unterlagen für das Üben zuhause.

Zeitpunkt

Frühestens 6–8 Wochen nach der Geburt oder später können Sie mit dem Rückbildungskurs beginnen.

Anmeldungen

- Auf unserer Webseite www.stgag.ch unter Veranstaltungen
- per Mail an stationgebs.ksm@stgag.ch
- telefonisch direkt im Gebärsaal Münsterlingen
+41 71 686 21 27

Die Kurse werden von einer Hebamme geleitet.

Kosten

Weitere Informationen zu den Kosten erhalten Sie direkt bei der Kursleiterin oder unter www.stgag.ch.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!