



## Rückbildungskurse

Während der Schwangerschaft verändert sich der weibliche Körper. Die Geburt strapaziert den Beckenboden und das umliegende Gewebe. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie nach der Geburt wieder lernen den Beckenboden, sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur korrekt anzuspannen.

Das Training orientiert sich ganz gezielt an Ihrer Haltung und Ihrer Körperwahrnehmung. Unter fachkundiger Anleitung unserer Physiotherapeutinnen und Hebammen lernen Sie mit Übungen aus dem Pilateskonzept den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur wieder gezielt wahrzunehmen und anzuspannen. Zudem erhalten Sie wertvolle Alltagstipps für den Umgang mit Ihrem Körper nach der Geburt und können sich mit anderen Müttern austauschen.

Der Rückbildungskurs richtet sich an alle Wöchnerinnen, welche vor ca. 6–8 Wochen geboren haben. Der Kurs wird dem individuellen Fitnesslevel angepasst.

Kurstage und Kursdaten: Entnehmen Sie bitte unserer Webseite unter: [www.stgag.ch/veranstaltungen](http://www.stgag.ch/veranstaltungen)

Kursdauer: 8 Lektionen à 55 Minuten (1× pro Woche)

Kosten: CHF 250 pro Kurs

Ort: Physiotherapie, Kantonsspital Frauenfeld

Gruppengrösse: Minimum 5 Personen, Maximum 8 Personen

Kleidung: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Frottiertuch

Gruppenführung: Diplomierte Physiotherapeutinnen mit Weiterbildung nach Pilates und diplomierte Hebammen

Anmeldung: Sekretariat Physiotherapie am Kantonsspital Frauenfeld unter Tel. +41 (0)52 723 71 54 oder per Mail [physiotherapie.ksf@stgag.ch](mailto:physiotherapie.ksf@stgag.ch)

Bemerkungen: Die Kurskosten werden Ihnen je nach Zusatzversicherung teilweise zurückerstattet, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.  
Das Training findet OHNE Ihr Kind statt, so dass Sie sich während des Trainings ganz auf sich konzentrieren können.