



Rückbildungskurse Kantonsspital Frauenfeld

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 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



Kursdauer:

8 Lektionen à 55 Minuten (1× pro Woche)

Kosten:

CHF 300.– pro Kurs

Ort:

Physiotherapie, Kantonsspital Frauenfeld

Gruppengrösse:

Minimum 5 Personen, Maximum 8 Personen

Kleidung:

Bequeme Sportbekleidung, Frottiertuch

Gruppenführung:

Diplomierte Physiotherapeutinnen mit
Weiterbildung nach Pilates

Anmeldung:

Sekretariat Physiotherapie am Kantonsspital
Frauenfeld unter Tel. +41 (0)58 144 71 54 oder
per E-Mail physio-ergo-logo.ksf@stgag.ch

Bemerkungen:

Die Kurskosten werden Ihnen je nach
Zusatzversicherung teilweise zurückerstattet,
bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kranken-
kasse.

Das Training findet OHNE Ihr Kind statt, so
dass Sie sich während des Trainings ganz auf
sich konzentrieren können.