



Spital
Thuis

swiss
olympic

 | Approved

Spital Thuis
Physiotherapie
Alte Strasse 31
7430 Thuis
T +41 (0)81 632 21 20
physiotherapie@spitalthuis.ch
www.spitalthuis.ch

RÜCKBILDUNGSTURNEN FÜR FRAUEN NACH DER GEBURT



RÜCKBILDUNGSTURNEN - UNSER ANGEBOT

Das Rückbildungsturnen richtet sich an alle Frauen nach der Geburt. Das Ziel ist es die Wahrnehmung des Beckenbodens zu schulen und die Kraft der Beckenbodenmuskulatur zu steigern. Zusätzlich bekommen die Teilnehmerinnen Ratschläge, um ihren Alltag zu erleichtern und die Haltung zu verbessern.

Idealer Startpunkt:

Ein Start ist - ob nach Spontangeburt oder nach Kaiserschnitt - bereits möglich nach 4-6 Wochen. Der Einstieg kann auch später erfolgen (bis 20 Wochen nach der Geburt).

Therapiemodul:

Das Rückbildungsturnen findet in einer Gruppe von max. 8 Personen statt. Es gibt einen kleinen Theorieteil und aktive Übungen auf der Matte.

Zeiten:

Jeweils Montagabend,
von 18.30 - 19.30 Uhr, im EG Saal 2.

**Daten und
weitere
Informationen
(scan me):**



Kosten:

6 Lektionen: CHF 200.-

Die meisten Krankenkassen übernehmen den grössten Teil der Kosten. Die Rechnung erhalten Sie am ersten Kursabend.

Beckenbodenrehabilitation besteht aus folgenden Therapiezielen:

- Verbesserung der Wahrnehmung des Beckenbodens
- Verbesserung der Haltung
- Verbesserung der Kraft und Stabilität des Beckenbodens
- Verbesserung der Kraft der Bauchmuskulatur (dem Zentrum)
- Verbesserung der Muskulatur der Beine und Gesäss
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erleichterung im Alltag
- Hilfestellung im Alltag
- Vorbeugung von Senkungsproblemen

Information und Anmeldung

Sandra Lenz, Dipl. Physiotherapeutin /
Weiterbildung in der Beckenbodenrehabilitation

Spital Thusis
Physiotherapie
Alte Strasse 31
7430 Thusis
Tel. 081 632 21 20
physiotherapie@spitalthusis.ch