

Kursprogramm

Der Rückbildungskurs ist bewusst als Raum für das «Frausein» gestaltet. Diese Zeit soll eine bewusste Auszeit vom Alltag ermöglichen. Alle Teilnehmerinnen werden deshalb gebeten, während dieser Zeit eine liebevolle Betreuung für ihr Neugeborenes zu organisieren. Denn so wird der nötige Freiraum geschaffen, um sich ganz auf den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren. Denn auch nach der Geburt bleibt das Frausein ein wichtiger Teil der Identität.

Kursinhalte

- Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Wirbelsäule und Blase
- Beckenbodentraining
- Haltungsschulung
- Beckenbodenschonende Aktivierung
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Klärung individueller Fragen und gegenseitiger Austausch

Informationen zum Kurs

Kursgrösse
max. 8 Frauen

Zeit
18³⁰–20⁰⁰ Uhr, 8 × 90 Minuten

Kurskosten
CHF 320.–
(Ein Teil der Kosten wird teilweise von der Krankenkasse übernommen.)



Weitere Informationen
Die aktuellen Kursdaten und Anmeldung findest du hier.

Dein Moment
der Ruhe

Organisatorische Hinweise

Spital Rheinfelden
Raum Physiotherapie (EG)

Hast du Fragen?
Wende dich bitte an:
rueckbildung@gzf.ch

Der Kurs ist für Mamis 6 Wochen nach einer Spontangeburt und 8 bis 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt geeignet.

Damit die Mamis sich einmal ganz auf sich selbst konzentrieren können, findet der Kurs **ohne Kinder** statt.

Es sind ausreichende Parkmöglichkeiten vorhanden.



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Rückbildungskurs

Kraftvoll zurück – jetzt stärkst du dich.

Kursangebot



Abendkurs Rückbildungsgymnastik

Der weibliche Körper hat während Schwangerschaft und Geburt Grossartiges geleistet. Doch diese intensive Zeit hinterlässt Spuren: Die Muskulatur ist gedehnt, die Gelenke bleiben noch Wochen bis Monate instabil, Atmung und Organlage haben sich verändert. Besonders der Beckenboden wurde stark beansprucht, und häufig besteht eine sogenannte Rektusdiastase – ein Spalt zwischen den geraden Bauchmusken.

Die ideale Phase für die Rückbildungsgymnastik beginnt bei einer Spontangeburt ca. acht Wochen nach der Geburt. Bei einem Kaiserschnitt wird empfohlen, 8 bis 10 Wochen zu warten. Es ist jedoch nie zu spät für einen Rückbildungskurs und er kann jederzeit besucht werden, wenn man sich danach fühlt.

Mit gezielten Übungen unterstützt die Rückbildungsgymnastik frisch gebackene Mamas dabei, ihre Körpermitte zu stärken, die Haltung zu verbessern und das eigene Körpergefühl wiederzufinden. Es geht nicht nur um körperliche Regeneration – es ist auch eine wertvolle Zeit für sich selbst.

Die 8 Einheiten à 90 Minuten sind mehr als nur Training – sie sind eine kleine Auszeit vom Alltag. Ein Moment der Ruhe, des Ankommens und des bewussten Spürens. Eine Art «Me-Time mit Mehrwert» die nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele guttut.

Rückbildung ist mehr als «nur ein Kurs» – sie ist ein Geschenk an sich selbst.

Kursleiterinnen



Emanuela Bravieri

Hebamme BSc



Ariana Seider

Dipl. Hebamme

