

# Rückbildungsgymnastik



Spital Schiers  
Physiotherapie  
T. 081 308 09 90

KOMPETENT UND HERZLICH

**FLURYSTIFTUNG**   
SPITAL SCHIERS

## Rückbildung verhindert Spätschäden

Was neun Monate gewachsen und sich ausgedehnt hat, braucht auch wieder Zeit, um sich zu verkürzen und an Straffheit zu gewinnen. Rückbildungsgymnastik ist ein ideales Training, um den Körper in diesem Prozess zu unterstützen.

Rückbildungsgymnastik empfehlen wir nach Spontangeburt, wie auch nach Kaiserschnittentbindungen.

Ziel ist es, den Körper nach der Schwangerschaft in seinen alltäglichen Bewegungen, Stoffwechselfvorgängen und den Rückbildungsprozessen zu unterstützen.

Sie lernen Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln gezielt und funktionell zu stärken und beugen so späteren Senkungsbeschwerden sowie Harninkontinenz vor.

Auch auf das seelische Gleichgewicht hat die Rückbildungsgymnastik erfahrungsgemäss einen sehr positiven Einfluss. Der Sozialkontakt mit anderen Müttern ist ebenfalls wichtig.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 081 308 09 90 oder [physio@flurystiftung.ch](mailto:physio@flurystiftung.ch)

Wir freuen uns, Sie in unserer Rückbildungsgymnastik begrüßen zu dürfen!

Ihr Physio-Team

## Rückbildungsgymnastik

<b>Kursinhalt</b>	Unterstützung der Rückbildung Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens Allgemeine Kräftigung Erlernen theoretischer Grundlagen Tipps zur Unterstützung des Beckenbodens im Alltag
<b>Kursbeginn</b>	Jeweils erster Montag oder Mittwoch des Monats, um 18.30 Uhr, bzw. 17.30Uhr
<b>Kursdauer</b>	8 Lektionen à 50 Minuten
<b>Kosten</b>	CHF 190.- (es wird Rechnung gestellt)
<b>Kursbestätigung</b>	Sie erhalten eine Kursbestätigung für ihre Krankenkasse (Krankenkassenanerkennung für Rückbildungsgymnastik aus der Zusatzversicherung)
<b>Kursort</b>	Physiotherapie, Spital Schiers, 2. Stock
<b>Kursleitung</b>	Sabine Mathis und Barbara Schlatter Physiotherapeutinnen mit Spezialausbildung Beckenboden