

Consona

PHYSIOTHERAPIE

Rückbildung nach Pilates art of motion

*Das Besondere – das Baby kann mitgenommen werden...
und das erste Mal ist ganz persönlich*

Dienstag und Freitag: 13.45 bis 14.40h

Kursdaten: 22.11. / 25.11. / 29.11. / 2.12. / 6.12. / 9.12. / 13.12. und 16.12.2022
(plus ein Einzeltermin vorab)

Kursort: Consona Physiotherapie, Stansstaderstrasse 30, Stans

Teilnehmerzahl: max. 8 Frauen

Mitbringen: Trainingsbekleidung, Frottéetuch und genügend Flüssigkeit

Kosten: Fr. 315.–

Der Kurs wird ab vier Teilnehmerinnen durchgeführt

Bitte Kurskosten bis am 15.11.2022 auf das folgende Konto einzahlen
(bitte um Kursanmeldung vorab persönlich, via Email oder Telefon):

Consona Gesundheit – Beratung – Training GmbH, Wirzboden 21, 6370 Stans
IBAN: CH80 0663 3740 2920 8750 4

Vermerk: Rückbildung Pilates, 4/22

Damit ist Dein Platz im Kurs sicher und Deine Teilnahme verbindlich.
Sollte irgendetwas dazwischen kommen, informiere mich bitte umgehend.

Leitung und Anmeldung:

Jolanda Stöckli, Physiotherapeutin
Consona Physiotherapie, 041 611 05 15, consona@physio-hin.ch
ZSR-Nr.: D344189

Was ist Rückbildung?

Im Rückbildungskurs geht es darum, die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte Muskulatur (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln) gezielt wahr zu nehmen und zu kräftigen. Auf die richtige Haltung und die Schonung des Beckenbodens im Alltag wird ebenso eingegangen. So können Folgeprobleme wie zum Beispiel Harn-/Stuhlinkontinenz, Gebärmutterensenkung und Rückenschmerzen vorgebeugt oder behandelt werden.

Gut zu Wissen

Unmittelbar nach der Geburt beginnt schrittweise die Rückbildung des Körpers in seine ursprüngliche Form. Das braucht seine Zeit. Ungefähr acht Wochen nach der Geburt, wenn allfällige äussere Geburtswunden abgeheilt sind, ist es sinnvoll mit gezielten Übungen den Prozess zu unterstützen. Auch nach einem Kaiserschnitt ist es ratsam einen Rückbildungskurs zu besuchen. Der Besuch dieses Kurses sollte nicht zusätzlichen Stress verursachen, Sie entscheiden den richtigen Zeitpunkt. Denn für einen Rückbildungskurs ist es nie zu spät - aber oft zu früh.