

# Rückbildungsgymnastik

Mal ehrlich: Welche Frau würde nicht gerne nach der Geburt eines Kindes ihre Kraft, ihre Ausdauer und ihre Figur schnellstens wieder zurückgewinnen? Doch gerade zu diesem Zeitpunkt ist Vorsicht geboten: die Muskelgruppen, die während der Schwangerschaft und Geburt stark in Anspruch genommen wurden, bedürfen eines sanften und sinnvollen Trainings.

Der Beckenboden sowie die Bauchmuskulatur müssen erneut gefestigt werden. Entspannung und Austausch dürfen nicht zu kurz kommen.

## Zielgruppe

Frauen, 4 – 8 Wochen nach der Entbindung

## Dauer

10 x 50 Min. innert 15 Wochen zu beziehen

## Kursdaten und Zeit

503.1            regelmässig montags, 20:00 – 20:50 Uhr

503.2            regelmässig donnerstags, 19:00 – 19:50 Uhr

## Ort

Rotes Kreuz Baselland, Gymnastikraum, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal

## Kosten

Fr. 180.--, je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kosten übernommen

## Leitung

Corinne Schmocker

Bewegungspädagogin SBTG, Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Pflegerische Heilgymnastik

## **Kursinhalt**

- Stärkung der Muskulatur
- Ausdauertraining
- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Entspannungsübungen für den Alltag
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau der allgemeinen Fitness
- Spass und Freude an der Bewegung

**Der Eintritt in den Kurs ist jederzeit möglich.**

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung das Datum an, an dem Sie zum ersten Mal am Kurs teilnehmen möchten.**

### Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

[bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch) / [www.srk-baselland.ch/kurse](http://www.srk-baselland.ch/kurse)