



RÜCKBILDUNGSTURNEN

Geburtshilfe

SICH ETWAS GUTES TUN, STEHT IM ZENTRUM. DEN STRESSIGEN ALLTAG BEI SEITE ZU LASSEN IM MOMENT ZU SEIN, DURCHZUATMEN UND ZU ENTSPANNEN.

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, welcher in der Schwangerschaft und bei der Geburt stark gefordert wurde. In unseren Lektionen bleibt Ihnen genug Zeit und Raum dafür, sowie den gegenseitigen Austausch mit anderen Müttern.

Mit gezielten Übungen helfen wir Ihnen Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur wiederaufzubauen und zu stärken.

Wir zeigen, wie Sie diese bewusst in Ihren Alltag integrieren können.

KURSIINHALT

- Anatomie und Aufgaben des Beckenbodens
- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Beckenboden im Alltag integrieren
- Inkontinenz, Senkung, Rückenstabilität, Verdauungsprobleme
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungsmöglichkeiten
- Zeit für Gespräch und Austausch

TEILNEHMERINNEN

Ideal für Frauen nach ca. 10–12 Wochen der Geburt oder nach individuellem Empfinden.

DATEN

Jeweils acht Donnerstagabende
à 90 Minuten
Aktuelle Termine: www.ksuri.ch

KURSKOSTEN

CHF 280.00 pro Teilnehmerin
Prüfen Sie eine allfällige Kostenübernahme mit Ihrer Krankenversicherung.

KURSLEITUNG

Simone Stephanie Gamma, Hebamme FH

IHRE BERATUNG AM KANTONSSPITAL URI

Kantonsspital Uri, Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf
Telefon 041 875 55 53, bettendispo@ksuri.ch, www.ksuri.ch



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK IM WASSER

Geburtshilfe

LOSLASSEN, EINTAUCHEN, SICH UND SEINEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN. BEI DER RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK IM WASSER WIRD MIT AKTIVEN ÜBUNGEN DER GANZE KÖRPER MITEINBEZOGEN.

Das Wasser bietet optimale Bedingungen um Beckenboden, Bänder und Muskeln sanft zu festigen. Gleichzeitig hilft das warme Wasser auch der Entspannung und Erholung von der anspruchsvollen Zeit. Im Kurs ergibt sich auch die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen.

KURSIINHALT

- Informationen über den Rückbildungsprozess
- Aktive Übungen die den ganzen Körper miteinbeziehen
- Entspannungsübungen
- Übungen für zu Hause

TEILNEHMERINNEN

Ideal für Frauen im ersten Jahr nach einer Spontangeburt oder nach einem Kaiserschnitt, frühestens zehn bis zwölf Wochen nach der Geburt. Es sind keine Schwimmkenntnisse erforderlich, es finden jedoch auch Übungen unter Wasser statt.

DATEN

Jeweils acht Dienstagabende
à 90 Minuten
Aktuelle Termine: www.ksuri.ch

KURSKOSTEN

CHF 280.00 pro Teilnehmerin
Prüfen Sie eine allfällige Kostenübernahme mit Ihrer Krankenversicherung.

KURSLEITUNG

Angela Matter, Hebamme
Tamara Indergand, Pflegefachfrau

IHRE BERATUNG AM KANTONSSPITAL URI

Kantonsspital Uri, Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf
Telefon 041 875 55 53, bettendispo@ksuri.ch, www.ksuri.ch