

FUSION

# Rückbildung Kurs

*Dein Beckenboden verdient nach  
Deiner Schwangerschaft und der Geburt  
Deines Kindes besondere Aufmerksamkeit.*

Lerne in unserem  
Rückbildungskurs Deinen  
Beckenboden zu spüren,  
zu aktivieren, zu kräftigen,  
zu entspannen und im Alltag  
miteinzubeziehen.

  
Frauenpraxis  
DR.MED. **Johann**

Bahnhofstrasse 21, 3930 Visp, Telefon 027 510 22 11  
frauenpraxis-johann@hin.ch, frauenpraxis-johann.ch





Hebamme Kristina Heldner

Wir empfehlen diesen Kurs frühestens 6 Wochen nach einer vaginalen Geburt oder 10 Wochen nach einer Kaiserschnittentbindung. Es macht unbedingt Sinn, nach jeder Geburt erneut einen Rückbildungskurs zu besuchen.

#### Themen

- Beckenbodenwahrnehmung
- Gezieltes An- und Entspannen des Beckenbodens (Beckenbodentraining)
- Beschwerden lindern
- Alltagsverhalten
- Grenzen wahrnehmen
- Theorie zur Beckenbodenanatomie
- Theorie zur Bauchmuskulatur

Kursdetails  
auf dem  
Beiblatt



Dr. med. S. Johann

6

Kurslektionen  
à 90 Minuten

Die übersichtliche Anzahl an Kursteilnehmerinnen ermöglicht es, auf individuelle Fragen und Wünsche einzugehen und sicherzustellen, dass alle Mamas die Übungen korrekt ausführen.

Der Kurs findet ohne Dein Baby statt, damit Du den Fokus ganz auf Deine Körpermitte lenken kannst und im Rahmen der wiederkehrenden Entspannungsübungen einen Ausgleich zu Deinem Mama-Dasein genießen kannst.

4

Mamas