

Neu!
Kursstart
22.10.26



Rückbildung nach der Geburt

Mit Vertrauen zurück
in deinen Körper.

Physiotherapeutisch geleiteter Rückbildungskurs

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper. Wir begleiten dich dabei, ihn neu kennenzulernen und deine körperliche Belastbarkeit Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

MEHR ALS KRÄFTIGUNG

Rückbildung bedeutet nicht einfach, den Beckenboden möglichst kräftig zu trainieren. Entscheidend ist, wie Beckenboden, Atmung, Bauchwand und Rumpfmuskulatur zusammenspielen und wie dein gesamter Körper auf zunehmende Belastung reagiert.

Genau hier setzt unser physiotherapeutisch geleiteter Rückbildungskurs an.

Du lernst, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu aktivieren und wieder zu entspannen. Gleichzeitig bauen wir deine Kraft, Stabilität und Koordination schrittweise auf und übertragen diese Fähigkeiten zunehmend auf Belastungen in deinem Alltag und in deinem Training.

IM MITTELPUNKT STEHEN

Unser Ziel ist nicht möglichst schnelles Training, sondern ein sicherer und individuell angemessener Belastungsaufbau.

- Wahrnehmung & Körpergefühl
Veränderungen nach Schwangerschaft und Geburt wahrnehmen und besser einordnen.
- Beckenboden & Körpermitte
Das Zusammenspiel von Beckenboden, Atmung und Rumpfmuskulatur verstehen und gezielt verbessern.
- Kraft & Belastbarkeit
Kraft, Stabilität und Koordination schrittweise wieder aufbauen.
- Sicherheit & Vertrauen
Eigene Belastungsgrenzen und mögliche Warnzeichen erkennen und wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen.

BASIS Rückbildungskurs

8 physiotherapeutisch geleitete Einheiten à 60 Minuten.

In einer kleinen, geschlossenen Gruppe begleiten wir dich durch deine Rückbildung. Die Übungen werden innerhalb des Gruppentrainings an die unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen angepasst.

CHF 330.–

PLUS Rückbildungskurs + Beckenboden-Check-Up

Zusätzlich zum vollständigen Rückbildungskurs erhältst du einen individuellen physiotherapeutischen Beckenboden-Check-up.

Je nach persönlicher Situation umfasst dieser:

- Beurteilung der Beckenbodenfunktion
- Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens
- Einschätzung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Beurteilung einer möglichen Rectusdiastase
- Zusammenspiel von Beckenboden, Atmung und Bauchmuskulatur
- bei Bedarf Ultraschall-Biofeedback zur Visualisierung der Beckenbodenaktivität

CHF 450.–



BEREIT FÜR DEINE RÜCKBILDUNG?

Der Kurs richtet sich an Frauen nach der Geburt, die ihren Körper wieder sicher und zunehmend belastbar erleben möchten.

Ein Einstieg ist in der Regel ab ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt möglich – unabhängig davon, ob dein Kind vaginal oder per Kaiserschnitt geboren wurde.

Und auch wenn deine Geburt bereits länger zurückliegt: Für eine gezielte Rückbildung ist es nicht zu spät.

Kursstart 22. Oktober 2026 Jetzt Platz sichern!

Der Kurs findet grundsätzlich ohne Kinder statt, damit du dich während dieser Stunde ganz auf dich und deinen Körper konzentrieren kannst. Sollte die Betreuung ausnahmsweise nicht möglich sein, kann dein Kind nach Absprache mitgebracht werden.

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für den gesamten Kursblock. Versäumte Einheiten können nicht nachgeholt werden.

Je nach Zusatzversicherung übernimmt deine Krankenkasse einen Teil der Kurskosten. Bitte kläre die Kostenbeteiligung individuell bei deiner Krankenkasse ab.

WANN

jeden Donnerstag, 17 bis 18 Uhr ab 22. Oktober

WO

Hinwilerstrasse 10 | 8623 Wetzikon

BASIS KURS

CHF 330.– für 8 Lektionen | 8 x 60 Minuten

PLUS KURS

CHF 450.– für 8 Lektionen | 8 x 60 Minuten + Beckenboden-Check-Up

ANMELDUNG

vor Ort, via QR-Code, Telefon, E-Mail oder auf unserer Website



PHYSIO ON THE RUN GmbH
078 209 74 09 | info@physioontherun.ch
physioontherun.ch

