



Rückbildungskurs

*Ein gutes Körper-
gefühl dank gezielter
Rückbildung mit Pilates.*

 **SPITALUSTER**

An wen richtet sich der Kurs?

Am Kurs nehmen Frauen teil, die geboren haben.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

- Frühestens sechs bis acht Wochen nach einer normalen Geburt
- Acht bis zwölf Wochen nach einer Kaiserschnittgeburt
- Der Kurs kann auch noch zu einem späteren Zeitpunkt absolviert werden.

Wer leitet den Kurs?

Der Kurs wird von einer diplomierten Physiotherapeutin geleitet.

Worum geht es im Kurs?

- Allgemeine Infos zur Rückbildungszeit
- Beckenboden (Training, Alltagstipps, Haltungsinstruktion)
- Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Haltungsmuskulatur
- Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen

Wo findet der Kurs statt?

Der Kurs wird im Gymnastikraum der Physiotherapie des Spitals Uster durchgeführt. Damit Sie sich voll auf sich und Ihren Körper konzentrieren können, findet der Kurs ohne Baby statt. Es gibt keinen Kinderhütedienst.

Wie viele Frauen nehmen teil?

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht Frauen beschränkt.

Was kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 220 Franken.

Es gibt Krankenkassen, die einen Teil der Kosten übernehmen. Es lohnt sich, bei der Krankenkasse nachzufragen.

Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet an acht Abenden statt – immer jeweils am Montag oder Donnerstag von 18.45 bis 20.00 Uhr oder von 20.15 bis 21.30 Uhr.

Wie hoch sind allfällige Annullationskosten?

Annullationskosten werden bei Abmeldung wie folgt berechnet:

- bis 14 Tage vor Kursbeginn: 30%
- weniger als 14 Tage vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen: 100%,
mit ärztlichem Zeugnis: 30%

Aus organisatorischen Gründen ist es leider nicht möglich, versäumte Kurstage vor- oder nachzuholen. Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen.

Wie melde ich mich an?

Die Kursdaten und die Online-Anmeldung finden Sie unter www.spitaluster.ch/kurse.