

Unsere
neuen
Angebote
für Sie



Kurse und individuelle Beratung

Rückbildung nach der Geburt

Möchten Sie...

- wieder zu einer stabilen Mitte finden?
- Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugen und verringern?
- Ihre Körperwahrnehmung und Haltung verbessern?
- Inkontinenz vorbeugen und verringern?
- neue soziale Kontakte knüpfen?
- gestärkt sein für den Alltag mit dem Baby?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Im Kurs lernen Sie, Ihren Beckenboden zu aktivieren, den Körperkern zu trainieren und vor allem auch, wie Sie die wieder gewonnene Stabilität im Alltag und bei Ihren individuellen sportlichen Aktivitäten optimal umsetzen können.

Der Kurs findet ohne Baby statt.

Rückbildungskurs in der Gruppe

Der Kurs wird immer von einer Physiotherapeutin mit Ausbildungsschwerpunkt in Beckenbodentherapie und postpartalem Training durchgeführt.

Empfohlen ab: 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Wo: Zentrum für Sportmedizin Balgrist, Forchstrasse 319, 8008 Zürich

Dauer: 8 Lektionen à 60 Minuten, donnerstags 19.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: CHF 280.–

Anmeldung und nächste Kursdaten:

via Sekretariat Zentrum für Sportmedizin,
sekretariat.sportmedizin@balgrist.ch,
044 386 52 52



Der Rückbildungskurs ist Qualicert-zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse über eine bestehende Zusatzversicherung teilweise rückvergütet werden.



Beratung nach der Geburt

Neues Angebot im Zentrum für Sportmedizin:

- Beckenboden-Beratung nach der Geburt
- Rektusdiastase-Beratung (bei Beschwerden auch Jahre nach einer Geburt noch sinnvoll)
- Personaltraining zu den Themen Rückbildung, Wiedereinstieg in den Sport, Beckenboden- und/oder Bauchwanddysfunktionen

Wann: Termine auf Anfrage

Dauer: Ersttermin immer 50 Min., weitere Termine auch 25 Min. möglich

Kosten: 50 Min: CHF 130.– / 25Min: CHF 65.–



Universitätsklinik Balgrist
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

