

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,  
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

