



# Rückbildungskurs

6 – 8 Wochen nach der Geburt



Liebe Mütter

Durch die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes verändert sich der Körper der Frau. Zur Rückbildung bieten wir ein spezifisches Aufbautraining an. Der Schwerpunkt der Kurse liegt bei der Kräftigung des Beckenbodens und im Verstehen der Zusammenhänge von Körperhaltung und Atmung. Sie bekommen Tipps, wie Sie den Beckenboden im Alltag schonen können. Die Bauch- und Rückenmuskulatur werden intensiv gefördert. Ebenfalls werden Übungen für die Arme, Schultern, die Beine und das Gesäss gezeigt und eingeübt. Zudem gibt der Rückbildungskurs auch Zeit für sich selbst und für Begegnungen mit anderen Frauen. Die Kurse sind für jeden Fitnesslevel geeignet und können ab ca. 6 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt besucht werden.

**Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.**

Veerle Exelmans  
Teamleiterin Physiotherapie FON  
KSGR Standort Fontana  
Lürlibadstrasse 118  
7000 Chur  
081 254 82 20