



# Spital Thurgau

MÜNSTERLINGEN



## Rückbildungskurse

Während der Schwangerschaft und der Geburt hat Ihr Körper grossartiges geleistet. Nun ist es wichtig, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. In einem gezielten Rückbildungskurs trainieren Sie Ihre Körperwahrnehmung, Ihren Beckenboden, sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Dadurch helfen Sie Ihrem Bauch, sich nach der Geburt zurückzubilden und spätere mögliche Beschwerden zu vermeiden.

 **Frauenklinik**

Der Rückbildungskurs richtet sich an alle Wöchnerinnen, welche vor ca. 6–8 Wochen geboren haben. Geleitet wird er von den diplomierten Hebammen mit Weiterbildung im Beckenbodentraining:



**Eliane Berchtold**

eliane.berchtold@stgag.ch



**Daniela Büchele**

daniela.buechele@stgag.ch

Kursdaten: [www.stgag.ch/veranstaltungen](http://www.stgag.ch/veranstaltungen)

Kursdauer: 8 Lektionen à 55 Minuten (1× pro Woche)

Kosten: CHF 280.– pro Kurs

### Anmeldung



Die Kurskosten werden Ihnen je nach Zusatzversicherung teilweise zurückerstattet, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Das Training findet **OHNE** Ihr Kind statt, sodass Sie sich während des Trainings ganz auf sich konzentrieren können.