

Rückbildungskurs

Herzliche Gratulation zur Geburt Deines Kindes!

Während der Schwangerschaft hat sich Dein Körper nicht nur äusserlich verändert. Deine Muskulatur und die Bänder waren durch die hormonelle Umstellung sowie durch das zusätzliche Gewicht des Kindes und der Geburt einem Härtest ausgesetzt. Es ist daher von hoher Bedeutung, die Belastbarkeit und die Stabilität dieser Strukturen wiederherzustellen um mögliche Folgen wie Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Dabei möchten wir Dich gerne mit unserem Rückbildungskurs unterstützen. Wir bieten Dir einen Kurs bestehend aus 8 Lektionen à 65 Minuten.

Kursinhalte

- Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur/ Wirbelsäule/ Blase
- Beckenbodentraining
- Haltungsschulung
- Beckenbodenschonende Aktivierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer
- Klären individueller Fragen
- An jedem Abend erwartet euch ausserdem ein kurzer theoretischer Input zu verschiedenen, für euch interessanten Themen rund ums Mutter / Frau sein.

Wo

Wilerstrasse 72, 9200 Gossau SG
Parkplätze sind vorhanden

Daten

An folgenden Mittwochabenden von 20.10 – 21.15 Uhr
26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 7.6., 14.6., 21.6.

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Kosten

CHF 240.-

Krankenkassen
anerkannt

Kursleitung



Susanna Drewlow

Susanna Drewlow ist ausgebildete Tanz- und Bewegungspädagogin nach der Macciachini Methode. Im dreijährigem Tanzstudium setzte sie sich sehr mit ihrer eigenen Körperhaltung auseinander und besuchte aufgrund dessen das Zusatzmodul „Pilates“. Daraufhin schloss sie die Kursleiterausbildung Pilates Mat Class bei Swiss Academy of Fitness and Sports in Zürich erfolgreich ab. Mit ihrer ersten Schwangerschaft erwachte das Interesse sich in diesem Bereich zu vertiefen. Aufgrund dessen ist Susanna Drewlow zertifizierte Baby Coach nach Verena Doennig, FitDankBaby Instruktorin Mini, Maxi und Kids. Im 2020 absolvierte sie den Lehrgang „zertifizierte BeBo-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung“ bei Bebo Schweiz, welcher sie befähigt Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastikkurse zu unterrichten.



Deborah Lehmann

Deborah Lehmann ist dipl. Hebamme HF seit 2010. Sie ist Mutter von drei Kindern und arbeitet freiberuflich in der ambulanten Wochenbettbegleitung und gibt Geburtsvorbereitungskurse (Paarkurse, Privatkurse). Das Thema Familie-Werden fasziniert und begleitet sie und prägte die Wahl vieler absolvierter Weiterbildungen: Beckenboden und Gebärhaltungen, Postpartale Depression, Pilates Rückbildung, Bedarfsorientierte Ernährung, Sexualität und Elternschaft, emotionale erste Hilfe, Notfallsituationen im Kindesalter, Mineralsalze nach Dr. Schüssler, viele Weiterbildungen in Traditioneller Hebammenkunst)