

# Rückbildung mit Pilates

## Kursbeschreibung

Schwangerschaft und Geburt sind prägende Ereignisse im Leben einer Frau. Der Körper der Frau musste viele Veränderungen durchlaufen, um das Wunder eines neuen Lebewesens zu vollbringen. Nach der Schwangerschaft und Geburt, beginnt die Zeit der körperlichen Umstellung und Rückbildung. Sowie jede Schwangerschaft und jede Geburt anders verlaufen, ist auch jede Rückbildung individuell. Das Ziel dieses Kurses ist es, euch individuell und persönlich in der speziellen Rückbildungszeit zu begleiten.

Du möchtest deinen Körper wieder neu wahrnehmen und ganzheitlich trainieren? Dann bist Du hier genau richtig. Denn in diesem Kurs erlebst Du die Anatomie deines Beckenbodens, Du lernst ihn wahrzunehmen und mit sanften Übungen zu kräftigen. Zudem wird deine Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und stabilisiert. Durch Atem- und Entspannungsübungen findest Du innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bei einer Tasse Tee an der «fühlbar» nach dem Training steht Raum und Zeit für Fragen und für den Austausch in der Gruppe zur Verfügung.

Der ideale Zeitpunkt mit der Rückbildung zu beginnen, liegt sechs bis acht Wochen nach einer Spontangeburt und acht bis zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt. Der Start ist auch zu einem späteren Zeitpunkt immer sinnvoll und möglich.

## Kursleitung

Jennifer Marending, Hebammme, Pre- and Postnatal Trainerin

## Kursdaten

13.10.2025 / 20.10.2025 / 27.10.2025 / 03.11.2025 / 10.11.2025

17.11.2025 / 24.11.2025 / 01.12.2025 / 08.12.2025

## Kurszeit

18:45 – 19:45 Uhr

## Kosten

CHF 270 für 9 Lektionen à 60 min

## Kursort

Praxis «fühlbar», Wiedlisbachstrasse 3, 4538 Oberbipp

## Informationen und Anmeldung

Elena Käser 079 568 17 11 / Jennifer Marending 079 577 78 73

