



professionell
umfassend
menschlich



Kontakt

Kantonsspital St. Gallen
HR Personalentwicklung
Rorschacherstrasse 95
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 69 19
hrpersonalentwicklung@kssg.ch

Kantonsspital St. Gallen
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie
Rorschacherstrasse 95
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 15 75
www.kssg.ch/zep

1007023 08.2021

Rückbildungskurs

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St. Gallen



Gezielt trainieren – fit werden

Sechs Wochen nach der Geburt können Sie mit dem Aufbautraining zur Rückbildung beginnen.

Sie möchten Ihren Beckenboden gezielt trainieren?

Sie möchten Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur wieder stärken?

Unser Rückbildungskurs fokussiert sich auf den Aufbau Ihrer Muskulatur und fördert Ihre Körperwahrnehmung. In 8 abwechslungsreichen Lektionen werden spannende Inputs zu Ergonomie, Outdoortraining, Fussstabilität und Entspannung vermittelt.

Durchführung

Der Kurs findet im Haus 39, Gymnastikraum der Medizinischen Trainingstherapie (Rorschacherstrasse 226, 9016 St.Gallen) statt.

Informationen zu den Durchführungszeiten, Kurskosten und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

Bei Fragen dürfen Sie uns gerne telefonisch oder per Mail kontaktieren.

Kursleitung

Zertifizierte Physiotherapeutinnen des Kantonsspitals St.Gallen.

Babybetreuung

Damit Sie sich bestmöglich auf Ihre Körperwahrnehmung konzentrieren können, findet der Kurs ohne Baby statt.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, das Neugeborene während der Kurszeit von freiwilligen Mitarbeiterinnen (IDEM-Dienst) im Haus 39 betreuen zu lassen.

Details und Anmeldung

www.kssg.ch/rueckbildung



Krankenkassen anerkannt

Präventionsbeiträge bei Krankenkassen möglich

