



## Rückbildungs- gymnastik (Rübi)

Aufbau und Vorbeugung

Kantonsspital  
Therapien

## Rückbildungsgymnastik (Rübi)

## Kursinhalte

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Während der Schwangerschaft hat sich Ihr Körper nicht nur äusserlich verändert. Ihre Muskulatur und die Bänder waren durch die hormonelle Umstellung sowie durch das zusätzliche Gewicht des Kindes und der Geburt einem Härte-test ausgesetzt. Es ist wichtig, die Belastbarkeit und die Stabilität dieser Strukturen wieder herzustellen und möglichen Folgen wie Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Dabei möchten wir Sie gerne mit unserer Rückbildungsgymnastik unterstützen. Wir bieten Ihnen einen Kurs an bestehend aus 10 Lektionen, einmal pro Woche.

Während des Kurses steht Ihnen ein Kinderhütedienst für Ihr Neugeborenes zur Verfügung.

### Kursinhalt:

- Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur/ Wirbelsäule/Blase
- Beckenbodentraining
- Haltungsschulung
- Beckenbodenschonende Aktivierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer
- Klären individueller Fragen



### Beginn:

Ein Einstieg ist ab der 6. Woche bis zum 9. Monat nach Spontangeburt und Kaiserschnitt möglich.

Um die Beckenbodenmuskulatur wieder funktionell aufzubauen, empfehlen wir auch nach mehreren Geburten einen Rückbildungskurs zu besuchen.



## Organisatorisches

### Wo

Kantonsspital Schaffhausen,  
Raum 53, Trakt F, Erdgeschoss

### Kosten

CHF 300.– (pro Kurs/10 Lektionen)

### Leitung

Dipl. Physiotherapeutinnen mit spezi-  
fischer Zusatzausbildung

### Mitnehmen

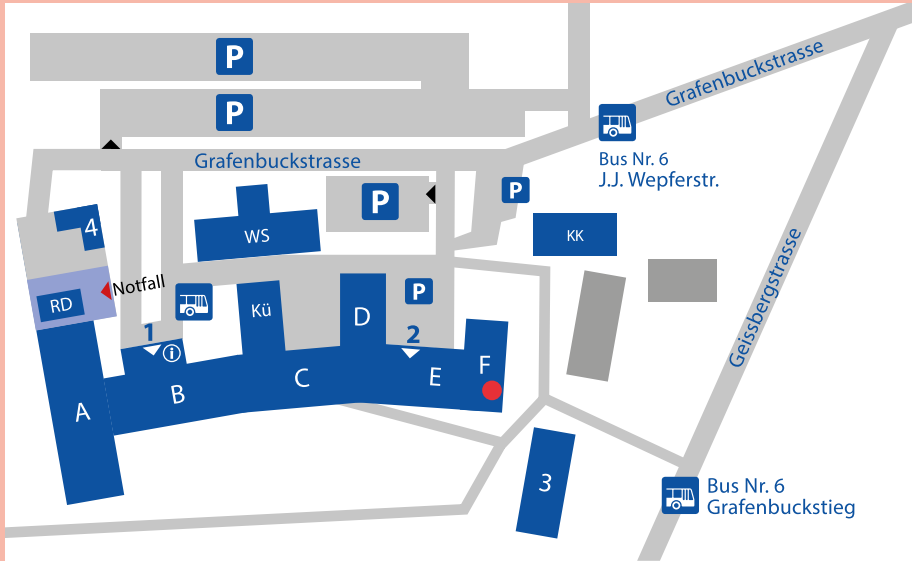
Bequeme Kleidung, Handtuch,  
ev. Turnschuhe, Getränk

Informationen über aktuelle Kurse  
(Daten und Zeiten) sowie Anmeldung  
[www.spitaeler-sh.ch/ruebi](http://www.spitaeler-sh.ch/ruebi)

### Verpasste Lektionen, Kursabbruch

Bei verpassten Lektionen oder früh-  
zeitigem Abbruch des Kurses, wird  
das Kursgeld nicht zurückerstattet.

## Kantonsspital Schaffhausen



- Gymnastikraum  
Raum 53, Trakt F, Erdgeschoss

- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 20  
therapien@spitaeler-sh.ch  
www.spitaeler-sh.ch