



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



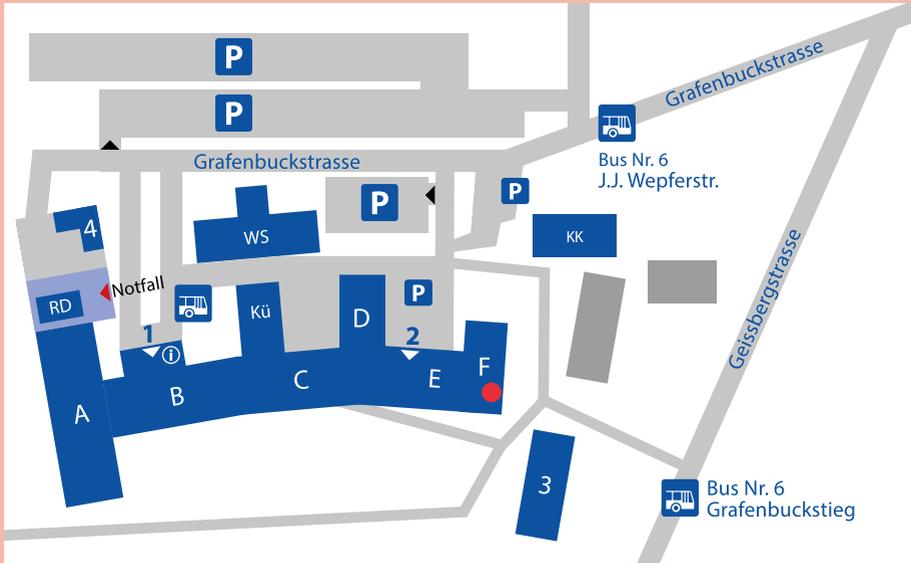
Einfach QR-Code scannen
und anmelden

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