

Rektusdiastase nach der Schwangerschaft

Lernziele

Beide Weiterbildungen befassen sich mit der Funktion und Aktivierung der Rumpfmuskulatur, insbesondere des Musculus transversus abdominis. Sie vermitteln die Fähigkeit, muskuläre Kompensationen zu erkennen und zu beurteilen. Zudem ermöglichen sie eine gezielte Korrektur und Anleitung zur Verbesserung der Rumpfstabilität.

10a | Rektusdiastase – Basiskurs. Pathologien erkennen und adäquate Erstmassnahmen treffen

Mo, 29. und Di, 30. September 2025, 9.30–17 Uhr, Olten

Handlungsanweisung zur Erstbehandlung bei Rektusdiastase • Hilfsmittel in der Anwendung • Fallbeispiele

10b | Rektusdiastase – Aufbaukurs

Mo, 18. und Di, 19. Mai 2026, 9.30–17 Uhr, Olten

Weiterführende Rektusdiastase-Behandlung nach den Erstmassnahmen • Hernien • Operationen • Sport • Fallbeispiele • Aufbauende Übungen • Rumpfstärkendes Verhalten im Alltag

Methodik/Didaktik

Frontalunterricht, Referat, Diskussion, Lerngespräch

Bei Bedarf wird ein Zusatzdatum im März 2026 angeboten.

10

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen in der Wochenbettbetreuung, Kursleitende Rückbildungsgymnastik

Dozierende

Kirsten Zimmermann ist Hebamme und Spezialistin für Rektusdiastase. Seit 2016 leitet sie die erste Sprechstunde für Rumpfrehabilitation und Rektusdiastase in der Schweiz, www.rektusdiastase.ch | Monika Huonder, Hebamme, unterstützt im Kurs als Assistentin bei der praktischen Arbeit.

Datum, Kursort

10a | Mo/Di, 29./30. September 2025, Olten

10b | Mo/Di, 18./19. Mai 2026, Olten

Kurszeiten

9.30–17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 12, maximal 14

Log-Punkte

12 pro Modul

Kurskosten (pro Modul)

Mitglieder CHF 520.– / Nichtmitglieder CHF 680.–

Anmeldeschluss

10a | 8. September 2025 / 10b | 27. April 2026