

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.

24A

Rektusdiastase | BASISKURS Pathologien erkennen und adäquate Erstmassnahmen treffen

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

Mo, 30.11.2026 / Di, 1.12.2026 | 9.30–17 Uhr

Olten

24B

Rektusdiastase | AUFBAUKURS

→ Voraussetzung ist der Besuch des Basiskurses.

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

Mi/Do, 16./17.6.2027 | 9.30–17 Uhr

Olten

Log-Punkte 12 pro Kurs

Kurskosten CHF 530.–* / CHF 690.–** pro Kurs

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 24A als Assistentin bei der praktischen Arbeit.

Anmeldeschluss 24A | 9.11.2026 24B | 26.5.2027