

WORKSHOP

Wochenbett und Rückbildungsgymnastik



Schon an den ersten Tagen nach der Entbindung sowie während der Wochenbett- und Rückbildungszeit ist es wichtig Frauen darüber zu informieren, welche Faktoren die Rückbildung von Beckenboden-, Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) und Beckenorganen begünstigen oder behindern. Doch nicht Gymnastikübungen allein sind für eine erfolgreiche Rückbildung entscheidend. Eine grosse Rolle spielen ebenso Körperhaltung, Atmung, Verdauung, Alltagsbewegungen, der intraabdominale Druck und der Umgang damit.

Im theoretischen Teil des Workshops lernen Sie die Anatomie des Körpers und die Zusammenhänge in der Körpermitte kennen. Anatomische Kenntnisse sind eine wichtige Voraussetzung bei der Auswahl effektiver Übungen für Wochenbett und Rückbildung.

Im praktischen Teil lernen Sie Wochenbett- und Rückbildungsübungen kennen, die Frauen nach der Entbindung gezielt dabei helfen, die Körpermitte mit dem Beckenboden und der Bauchmuskulatur zurückzubilden. Dabei wird auch die Regeneration des gesamten Körpers unterstützt. Eine korrekte Vermittlung der Übungen mit visuellen, taktilen und bildlichen Anleitungen hilft, diese möglichst korrekt und präzise zu erlernen.

Wir beschäftigen uns mit Wochenbettprogrammen und geben Musterstunden für die Rückbildungsgymnastik. Jede Stunde beinhaltet ein theoretisches Thema und von der Intensität aufbauende Übungen. Die Musterstunden sind im Skript mit Fotos und beschrieben, um sie leicht wiederholen zu können.

Durch Evija Zubinas langjährige Erfahrung und ihre tägliche Begleitung von Frauen bei der Therapie und Rückbildungsgymnastik, hat sie viel praktisches Wissen erworben. Dieses Wissen gibt sie gerne an Sie weiter.

Inhalt des Workshops

- **Veränderungen der Körperstatik/Haltung** in der Schwangerschaft, verkürzte, abgeschwächte Muskelgruppen
- **Anatomie:** Rumpf-, Bein-, Hüftmuskulatur
- **Anatomie der Körpermitte:** Bauchmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell
- **Atmung** und Körpermitte
- **Allgemeine Ziele und Aufgaben** der Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik
- **Haltungsverbesserung** mit Grundpositionen
- **Intraabdominaler Druck** im Alltag (mit Übungen)
- **Ungünstige, den Beckenboden und die Bauchmuskulatur belastende** Bewegungen, Übungs-Grundpositionen im Wochenbett und während der Rückbildung
- **Optimales Verhalten:** Blasenfüllung und Entleerung, Stuhlentleerung, Trinkverhalten, Toilettengänge
- **Gezielte Übungen** für Wochenbett und Rückbildungszeit
- **Exemplarische Musterstunden:** Wochenbettprogramm, Rückbildungsstunden

Workshopleiterin

Evija Zubina, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin nach Physio Pelvica, Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik, Beckenbodentraining und Pilates.
www.evijazubina.com



Kursdauer

3 Tage (20 Stunden) +3 Stunden Selbststudium

Teilnahmekosten

CHF 590,-

Zertifizierung

Der Kurs ist vom schweizerischen Hebammenverband (SHV) zertifiziert und wird mit 20 e-log-Punkten belohnt

Programm

TAG 1: 10:00 bis 17:00 Uhr

10:00 – 10:15 Uhr	Begrüssung
10:15 – 10:30 Uhr	Kurze Vorstellung der Referentin und Teilnehmerinnen
10:30 – 10:45 Uhr	Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft
10:45 – 11:45 Uhr	Anatomie: Rumpf-, Bein-, Hüftmuskulatur
11:45 – 12:00 Uhr	Anatomie der Körpermitte: Bauchmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell
12:00 – 12:30 Uhr	Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane während der Schwangerschaft und bei der Geburt
12:30 – 13:00 Uhr	Definition, Ziele der Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 14:30 Uhr	Korrekte, angepasste Übungen, Theorie: Körpermitte und Atmung
14:30 – 15:30 Uhr	Korrekte, angepasste Übungen, Praxis: Erlernen der Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und des Beckenbodens Didaktische Instrumente: verbale, taktile und visuelle Anleitung der Übungen
15:30 – 15:50 Uhr	Kaffeepause
15:50 – 17:00 Uhr	Praxis: Das Wochenbett-Programm, Entlastungsübungen
17:00 Uhr	Veranstaltungsende am 1. Tag

Programm

TAG 2: 10:00 bis 17:00 Uhr

10:00 – 10:15 Uhr	Begrüssung, Fragen
10:15 – 11:15 Uhr	Workshop: 1–2. Rückbildungsstunde. Atmung und Körpermitte, neutrale Beckenstellung
11:15 – 12:15 Uhr	Besprechung der 1.–2. Rübi-Stunde. Fragen
12:15 – 13:30 Uhr	Theorie: Aufrechte Haltung mit Grundpositionen. Praxis: Hände anlegen und Positionen korrigieren
13:30 – 14:20 Uhr	Mittagspause
14:20 – 15:20 Uhr	Workshop: 3.–4. Rückbildungsstunde. Haltung, Gleichgewicht
15:20 – 16:20 Uhr	Besprechung der 3.–4. Rübi-Stunde. Fragen
16:20 – 16:30 Uhr	Kaffeepause
16:30 – 17:00 Uhr	Theorie: Intraabdominaler Druck im Alltag (mit Übungen) Optimales Verhalten: Blasenfüllung und Entleerung, Stuhlentleerung, Trinkverhalten, Toilettenverhalten
17:00 Uhr	Veranstaltungsende am 2. Tag / freiwilliger Apéro

TAG 3: 9:00 bis 15:00 Uhr

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüssung, Fragen
9:15 – 10:15 Uhr	Workshop: 5.–7. Rückbildungsstunde. Stützübungen. Heben, Tragen in Übungen integrieren
10:15 – 11:15 Uhr	Besprechung der 5.–7. Rübi-Stunde. Fragen
11:15 – 11:30 Uhr	Kaffeepause
11:30 – 12:30 Uhr	Klassische Bauchmuskelübungen. Ja oder nein? Passende Sportarten während der Rückbildung und danach.
12:30 – 13:30 Uhr	Workshop: 8.–10. Rückbildungsstunde. Integration den geraden Bauchmuskeln, obere Bauchmuskulatur
13:30 – 14:30 Uhr	Besprechung der 8.–10. Rübi-Stunde. Fragen
14:30 – 15:00 Uhr	Rückmeldung, Feedbackbogen
15:00 Uhr	Veranstaltungsende

Selbststudium

Selbststudium: 3 Stunden. Die dafür notwendige Literatur, Artikel und Links zu den entsprechenden Webseiten werden entweder kurz vor der Fortbildung geschickt oder während der Fortbildung verteilt.

Organisatorisches



Bitte zur Fortbildung mitbringen

- Bequeme und sportliche Kleidung
- Bunte Stifte
- Für den kleinen Hunger stellen wir ein paar Snacks zur Verfügung, ansonsten bringst Du Deine Verpflegung bitte selbst mit.

Wie melde ich mich an?

Der Workshop wird auf e-log ausgeschrieben (www.e-log.ch).
In Ausnahmefällen (z. B. bei technischen Problemen) nehmen wir Anmeldungen auch per Telefon oder E-Mail entgegen.

Warteliste

Sollte der Kurs ausgebucht sein, wirst Du automatisch von e-log auf die Warteliste gesetzt.

Veranstaltungsort

Tertianum Bubenzholz

Müllackerstrasse 2/4 | 8152 Glattbrugg

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Für die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln stehen Ihnen folgende Haltestellen in unmittelbarer Nähe des Tertianum Bubenzholz zur Verfügung:
Glattbrugg Zentrum (ca. 5 Minuten Gehstrecke)
Opfikon Schwimmbad (ca. 3 Minuten Gehstrecke)

Anreise mit dem Auto:

Für die Anreise mit dem Auto möchten wir darauf hinweisen, dass die Parkmöglichkeiten am Tertianum Bubenzholz begrenzt sind. Daher empfehlen wir allen Teilnehmenden, die mit dem Auto kommen, ihr Fahrzeug bei In Motion Physio, Riethofstrasse 3, 8152 Glattbrugg, abzustellen. Dort stehen 3 Aussenbesucherparkplätze sowie 4 Besucherparkplätze in der Tiefgarage zur Verfügung. In Motion Physio ist nur eine 5-minütige Gehstrecke vom Tertianum Bubenzholz entfernt.

Kontakt für Rückfragen

In Motion Physio

Riethofstrasse 3 | 8152 Glattbrugg
Telefon 044 592 79 79
E-Mail: info@inmotion-physio.ch



Annullationsbedingungen

- Bis drei Monate vor Kursbeginn keine Annullationskosten
- Bis ein Monat vor Kursbeginn 15 % der Kurskosten
- Zehn Tage bis ein Monat vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten
- Später oder bei Nichterscheinen 100 % der Kurskosten
- Wenn ein Ersatz gefunden wird oder eine Absage mit Arztzeugnis vorliegt, werden für den administrativen Mehraufwand 10 % oder max. CHF 50.– verrechnet