

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK – KURS

Liebe Kursteilnehmerin

es freut mich, Sie/Dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hier noch die wichtigsten Informationen bezüglich des Kurses. Herzlichen Dank für Ihr/Dein Interesse.

- Kursdaten: **Montagabend**, 26. September 22 um 18h30 bis 19h45  
bis am 3. Oktober 2022 (6x)
- Kursort: Reformiertes Zentrum, Mehrzweckraum\*  
Hasliweg 4, Düringen (\*rechts neben dem Gebäude beim  
Glockenturm die Treppe hinunter)
- Kosten: 185.- Fr.-  
Sie bekommen während des Kurses eine Bestätigung  
für die Krankenkasse. Rückbildungsgymnastik wird nur in der  
Zusatzversicherung teilerstattet.
- Kleidung: bequeme Kleidung wie Trainer oder Leggings
- Mitbringen: mittelgroßes Handtuch, rutschfeste Socken
- Anmeldung: bitte Anmeldung (oder Abmeldung) noch einmal kurz schriftlich oder  
telefonisch (SMS) bestätigen
- Inhalt: -Beckenbodenarbeit  
-Kreislaufübungen +allgemeine Übungen  
-Stärkung der Rückenmuskulatur  
-Festigung der Bauchmuskulatur  
-Atemübungen/Körperwahrnehmung  
-Entspannen/Auftanken
- Kursleitung: Esther Wyss  
3186 Düringen  
Tel: 079 512 74 07  
www.rueckbildungs-gymnastik.ch

mit freundlichen Grüßen,

Esther Wyss

# Fragebogen zur Rückbildungsgymnastik

Fakultativ

(bitte bringen Sie den Fragebogen am 1. Kursabend mit)

Haben Sie seit der Geburt eine oder mehrere der folgenden Beschwerden?

- Rückenschmerzen, oberer Bereich
- Rückenschmerzen, unterer Bereich (Kreuz)
- Steissbeinschmerzen
- Schmerzen beim Schambein
- Schmerzen am Dammschnitt, Dammriss
- Einriss der Anusmuskulatur
- Schmerzen nach Kaiserschnitt (Narbe oder Umgebung)
- Unfreiwilliger Abgang von Urin (z.B. beim Niesen, Husten)
- Mühe den Abgang von Winden/Gasen zu kontrollieren
- Mühe den Abgang von Stuhlgang zu kontrollieren
- Gebärmuttersenkung (ev. Gefühl, es drückt etwas nach unten, aussen)
- Wochenbettdepression

Dieser Fragebogen ist freiwillig.

Vielen Dank fürs Ausfüllen des Fragebogens.

Die Angaben werden vertraulich behandelt. Es hilft mir noch besser auf ihre Bedürfnisse einzugehen.