

# TESTAT

## Bewegte Rückbildung

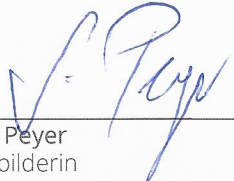
ausgestellt für den vollständigen Kursbesuch an

# Stephanie Hurni

Kursort Sense of Space, Zentweg 17a, 3006 Bern  
Datum 14. September 2019  
Kurstunden 7 Stunden Anwesenheitsunterricht  
Ausstellungsdatum 14. September 2019

### Kursinhalt & Lernziele

- Der Beckenboden nach der Geburt.
- Häufige Beschwerden nach der Geburt (Inkontinenz, Dammschnitt, Organsenkungen, Rectusdiastase, Schmerzen im Beckenbereich).
- Unterschied Spontangeburt und Kaiserschnitt in Bezug auf die Rückbildung.
- Alltagsverhalten bei Beschwerden.
- Dos and Don'ts in der Pilatesstunde nach der Geburt.
- Organisation eines Rückbildungskurses.

  
Sue Peyer  
Ausbilderin

  
Karin Gurtner  
Entwicklerin & Hauptausbilderin  
Zeitgenössisches Pilates &  
Slings Myofasziales Training®



EM fit

