



Schwangerschaft in Bewegung

Rückbildung mit Baby Rückbildung ohne Baby

Regina ist Bewegungsfrau, Hebamme FH, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und spezialisiert auf die Prozesse Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Sie begleitet Dich, wenn Du möchtest durch all diese (Bewegungs-)Prozesse hindurch (keine Geburten).

Inhalt für Schwangerschaft und Rückbildung:

- Schwangerschaft in Bewegung beinhaltet Bewegungselemente aus dem Tanz, Qi Gong und Yoga, sowie der Beckenbodengymnastik.
- Beckenbodenaufbau nach BeBo®

Regina Nussbaum Gyr
Hebamme
078 718 58 28

reginanussbaum@bluewin.ch
www.reginanussbaum.ch
hebammenteam-bern.ch

Kursräume:
Muristrasse 27, Familienzentrum, 3006 Bern
www.familienzentrumbern.ch
Drehpunkt Xundheit, Thunstr. 15, 3113
Rubigen
www.drehpunkt-xundheit.ch



- Rektusdiasthase-Korrektur nach Angela Heller
- Eigenes Rückbildungs- und Schwangerschaftskonzept aufgrund langjähriger Erfahrungen mit Teilnehmerinnen

Schwangerschaft in Bewegung

Komm zu Dir selbst, indem Du Zeit für Dich nimmst, das bringt Dich weiter, auch für Deine Geburt und die Zeit danach!

- Korrekte Körperhaltung und Koordination
- Verbundenheit mit dem Baby
- Spass, Beweglichkeit und Kraft
- Sinnlichkeit
- Atem und Meditation

EINSTIEG:

Ab der 18. Schwangerschaftswoche.

KURSDATEN:

Einstieg nach Absprache ODER AN DEN FOLGENDEN DATEN; 2023: 11. JANUAR; 15. FEBRUAR; 8. MÄRZ, UND 23. AUGUST UND 18. OKTOBER. JEWEILS UM 19:00 UHR.

Rückbildung mit Baby

Kommt einander in der Bewegung und dem Atem näher – das bringt Euch weiter ...

- Mutter und Kind bilden eine Einheit
- Das Kind kann während des Kurses gestillt werden
- Austausch mit anderen Müttern und Babys
- Kleinklassenähnlicher Kursablauf, damit alle, trotz ev. Stillpausen auf ihre Kosten kommen
- Ansonsten gelten dieselben Punkte wie in der Rückbildung ohne Baby.

EINSTIEG:

CA. 6 – 9 Wochen nach der Geburt, nach Absprache mit der Hebamme.

Startdaten von neuen Kursen (bis und mit der 3. Kurslektion kann eingestiegen werden, die verpassten Lektionen werden nachgeholt):

Rubigen: 23.08. – 26.10.2023 und 08.11.2023 – 24.01.2024

KURSZEIT: Mittwoch (ab und zu noch am Freitag, bitte erkundigen) 17:35 – 18:40 Uhr

Bern: 3.02. – 21.04.2023 / 28.04. – 02.06.2023 (CRASHKURS); 18.08. – 20.10.2023 UND 26.10. – 22.12.2023 inkl. Sa, 18.11.2023

Kurspreis:

9 x 65 Min.; CHF 245 für Mutter-Baby-Paar

Rückbildung OHNE Baby

Du kannst Dir und Deinem Körper eine Auszeit gönnen, indem Du nur für Dich schauen, atmen und trainieren kannst.

Du verfügst am Ende des Kurses über

- einen stärkeren Beckenboden
- eine verbesserte Kontinenz
- eine schmalere Rektusdiastase (Spaltbildung zwischen den geraden Bauchmuskeln)
- eine neu ausgerichtete Körperhaltung
- weniger Schulter- und Rückenverspannungen
- eine gute Basis, Deinen Körper bei schweren Tätigkeiten besser zu organisieren
- ein stabileres Gleichgewicht
- 6 -9 Wochen nach der Geburt

KURSDATEN:

07.12.2022 – 01.03.2023 / 08.03. – 14.06./ 09.08. – 19.10.2023 / 26.10.2023 – 17.01.2024

KURSZEIT:

Mittwochs 20 – 21:10 Uhr

Kurspreis:

Rückbildung ohne Baby:
9 x 70 Min: CHF 225

Kurspreis:

Das Fünferabo kostet 110 CHF, die Einzellektion CHF 23

Rubigen: Programm Kurse 2023 Kurse chronologisch

- 1) Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg 1) 11. Jan. 23
- 2) Rückbildung OHNE BABY: Einstieg bis 11. Jan. 23
Kursende 01. März 23
- 3) Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg 2) 15. Feb.
- 4) Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg 3) 8. Mrz.
- 5) Rückbildung OHNE Baby: 8. Mrz. – 14. Jun.
- 6) Rückbildung OHNE Baby: 9. Aug. – 19. Okt.
- 7) Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg 4) 23. Aug.
- 8) Rückbildung mit Baby: 23. Aug. – 26. Okt.
- 9) Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg 5) 18. Okt.
- 10) Rückbildung OHNE Baby: 26.10.23 – 17.01.24
- 11) Rückbildung mit Baby: 08.11.23 – 24.01.24

Ferienordnung

Winterferien: 23.12.2022 – 08.01.2023

**Pause wegen Sportdiplom: 8.04. –
20.05.2023**

Sommerferien: 17. Juni – 30. Juli 2023

Herbstferien: 07. Okt. – 15. Okt. 2023

Retreat: 28. Okt. - 5.Nov. 2023

Winterferien: 23. Dez. 23 – 07. Jan. 2024

Bern: Programm Kurse 2023 Kurse chronologisch

- 1) Rückbildung mit Baby, 03.02. – 21.04.2023
- 2) Rückbildung mit Baby, 28.04. – 02.06.2023
CRASHKurs
- 3) Rückbildung mit Baby, 18.08. – 20.10.2023
- 4) Rückbildung mit Baby, 26.10. – 22.12.2023

Zum Drucken: Seite 1 Ränder oben 2.5 cm
Seite 2 0.5 cm