

Medienmitteilung

Uznach/St.Gallen, 24 Juni 2026

Fitness für die Mama, Spass für das Baby

Ab Mitte August bietet das Spital Linth neu «fitdankbaby-Kurse» an. Diese Kurse bieten Müttern die Gelegenheit, ihren Körper gezielt zu stärken ohne auf Zeit mit ihrem Baby zu verzichten. Babys sind nicht nur dabei, sondern werden in den Kursen aktiv in die Übungen einbezogen.

Nach der Geburt den Körper wieder gezielt trainieren, das möchten viele Frauen. Aber oft fehlt neben dem Baby ganz einfach die nötige Zeit. Hier setzen die «Fitdankbaby-Kurse an. Sie verfolgen ein Konzept, bei welchem sich Frauen nicht zwischen der Zeit mit dem Baby und Zeit für die eigene Fitness entscheiden müssen, sondern beides gleichzeitig haben können. Und die Babys sind nicht nur dabei, sondern werden in den Kursen aktiv in die Übungen einbezogen werden.

«So haben die Kinder Spass und die Mütter dadurch den Raum, ihren eigenen Körper gezielt zu trainieren», sagt Annina Schlegel, Diplomierte Hebamme bei HOCH Health Ostschweiz am Spital Linth. Sie hat die Ausbildung zur zertifizierten Kursleiterin für fitdankbaby-Kurse absolviert und bietet den Kurs ab Mitte August für Mütter und Babys im Alter von drei bis acht Monaten einmal wöchentlich im Spital Linth an.

Die körperlichen Übungen für die Mutter sind vor allem auf die Bereiche Bauch, Beine und Po ausgelegt ergänzt durch gezielte Stärkung von Rücken und Beckenboden – aufbauend auf dem Rückbildungstraining. Die Babys werden in die Bewegungen involviert und dabei durch Spiele und Lieder animiert. So werden sie nicht nur unterhalten, sondern auch gefördert.

«Grundsätzlich verbindet der Kurs aufbauendes Workout für die Mutter mit den Inhalten eines Babykurses», sagt Annina Schlegel. Hinzu komme die Möglichkeit, sich gleichzeitig mit anderen Müttern, die Babys im gleichen Alter haben, austauschen zu können, was sicher viele Frauen schätzen, so Schlegel. Der Kurs sei eine gute Möglichkeit nach dem Rückbildungskurs weiter aktiv an der Stärkung des eigenen Körpers zu arbeiten und stellt damit eine ideale Ergänzung des Kursangebots der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Spital Linth dar. Die Kurse im Spital Linth finden ab dem 12. August 2026 einmal wöchentlich jeweils mittwochs von 9:30 bis 10:45 Uhr statt. Eine Anmeldung gilt jeweils für vier Lektionen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.h-och.ch/fitdankbaby

Bildlegende: Die Diplomierte Hebamme Annina Schlegel bietet neu am Spital Linth fitdankbaby Kurse an.