

Rückbildungsgymnastik

Die Kursgebühr wird von allen gesetzlichen Krankenkassen (Kassenleistung) übernommen.
Der Kurs besteht aus 8 Terminen über 8 Wochen.

Eine Kursgruppe besteht aus ca. 8 Müttern.

Wir empfehlen Ihnen, den Termin für einen Rückbildungskurs unmittelbar nach dem Frühwochenbett direkt bei der entsprechenden Kursleiterin zu vereinbaren.

Der Kursbeginn sollte ca. 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung sein.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Neugeborenes zum Kurs mitbringen!

Schwangerschaft und Geburt hat Ihren Körper viele Veränderungen erleben lassen. Die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wurde stark beansprucht. Durch das zunehmende Gewicht ihres Kindes entstand ein erhöhter Druck auf den Beckenboden, alle Muskeln (Bauch und Rücken) wurden durch die Schwangerschaft belastet und beansprucht.

Die Geburt selbst war eine Höchstleistung für ihren Körper. Danach fordert das Stillen und Tragen des Neugeborenen die Muskulatur erneut heraus.

Die Rückbildungsgymnastik ist auch für Frauen nach einem Kaiserschnitt sehr wichtig!

Um nach der Geburt die natürliche Rückbildung zu unterstützen und fördern ist eine gezielte Gymnastik wichtig. Alle Muskelpartien, vor allem die des Beckenbodens, sollen gekräftigt werden. So beugen Sie späteren Problemen (Gebärmuttersenkung, Inkontinenz) effektiv vor und werden bald wieder fit sein.

Kurstermine:

August bis Oktober 2017

Dienstag, 22.08. bis 10.10.2017

09:30 – 10:45 Uhr
11:00 – 12:15 Uhr

Anmeldung bei Susanne Grünhagen
E-Mail: susanne.gruenhagen@hotmail.com
Telefon: 030 – 485 63 23

Oktober bis November 2017

Dienstag und Freitag 17.10. bis 17.11.2017
Kursleiterin: Anja Tatschke

Dienstags:
09:30 – 10:45 Uhr
11:00 – 12:15 Uhr

Freitags:
12:00 – 13:15 Uhr
13:30 – 14:45 Uhr

Anmeldung bei Susanne Grünhagen
E-Mail: susanne.gruenhagen@hotmail.com
Telefon: 030 – 485 63 23

Stand 16.05.2017
Änderungen vorbehalten!