Rückbildungskurs

mit Hebamme Kathrin Burgbacher

Durch Schwangerschaft und Geburt wurde die Muskulatur des Beckenbodens sehr gefordert. Mit gezielten Übungen stärkst du im Rückbildungskurs deinen Beckenboden und die tiefliegende Bauchmuskulatur und findest zurück zu deiner Balance.
Das Training hilft, die Stabilität deiner Körpermitte zu verbessern und Beschwerden wie Inkontinenz vorzubeugen oder zu verbessern. Zusätzlich fördert es eine gesunde Haltung, beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor.

Die Kinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie schauen zu, werden aber nicht generell in die Übungen mit einbezogen. Es kann selbstverständlich auch ohne Baby teilgenommen werden.

Wann kannst du mit dem Kurs starten:
Wenn du dich bereit fühlst regelmäßig an einem Kurs in Präsenz teilzunehmen und deine Geburt 6 Wochen her ist, kannst du mit dem Rückbildungstraining beginnen. Nach einem Kaiserschnitt, größeren Geburtsverletzungen oder schlechter Wundheilung kannst du nach etwa 8 Wochen bzw. nach Rücksprache mit deiner Hebamme starten. Der Kurs sollte innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt abgeschlossen sein.

Kosten: 114€

Gesetzliche Versicherung
Der Kurs ist nach §20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird bei regelmäßiger Teilnahme (min. 80%) von der Krankenkasse zwischen 75 Euro bis zu 100 % der Kursgebühr erstattet. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen in der Regel 2 Präventionskurse pro Jahr.
Die Kursgebühr wird von der Teilnehmerin zuerst selbst bezahlt. Nach Beendigung des Kurses wird eine entsprechende Teilnahmebescheinigung ausgestellt, die dann für die Erstattung bei der Kasse eingereicht werden kann. **Private Versicherung** Die Kosten laut privater Hebammengebührenverordnung werden von den privaten Versicherungen vollständig übernommen.

Wann: jeden Montag 17 bis 18 Uhr. (13.,20.10.,3.,10.,17.,24.11. und 1.12., sowie 8.12.25)

Kursleitung: Kathrin Burgbacher, Hebamme & Prä- und Postpartal Trainerin

Weitere Infos: www.reblnc.de

Anmeldung: https://burgbacherkathrin.hebamio.de/kursliste oder per Mail an hebamme.kathrin@reblnc.de

START. LEBEN

Startpunkt Dettingen
Im Kinderhaus St. Verena

Rebweg 11, 78465 Konstanz-Dettingen
Tel: 07533 93 30 100
Ansprechpartnerin:
Tanja Tritschler-Haupenthal
Startpunkt.verena@bodanrueckgemeinden.de

www.startpunktleben.de

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
KINDERHAUS ST. VERENA FÜR FAMILIEN
Bundesstiftung Frühe Hilfen
Stadt Konstanz