

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.

Wann: jeden Montag von 25.8. bis 20.10.2025 (außer am 22.9.) | 17 bis 18:15 Uhr

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

Weitere Infos: www.reblnc.de

Kosten: Die Kosten für den Kurs werden von allen Krankenkassen übernommen.

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



Startpunkt Dettingen
Im Kinderhaus St. Verena

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

Gefördert vom:



www.startpunktleben.de