

Rückbildungskurs nach der Geburt eines Kindes - Beckenbodentraining in Dettingen



Rückbildungskurs – Wieder fit werden nach der Geburt

Der Rückbildungskurs beschäftigt sich mit allen Körperpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, insbesondere dem Beckenboden. Ziel des Kurses ist es, den Beckenboden kennenzulernen, zu trainieren und somit einer Beckenbodenschwäche entgegenzuwirken.

Zusätzlich wird die umliegende Muskulatur wie Rücken, Bauch und Beine mittrainiert.

Entspannungsübungen, sowie nützliche Tipps rund ums Baby sind natürlich auch immer mit dabei.

Ab wann darf man an dem Kurs teilnehmen?
Frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt; der Kurs muss bis zum Ende des neunten Monats nach Geburt beendet sein

Kosten: die Kosten für Rückbildung werden komplett von der Krankenkasse übernommen.

Darf ich mein Baby mitbringen? Es ist empfehlenswert ohne Baby zu kommen, damit du dich ganz auf dich konzentrieren

kannst und du die Übungen möglichst effektiv mitmachen kannst. Sollte dies nicht möglich sein, darfst Du Dein Baby natürlich auch gerne mitbringen!

Beckenbodentraining für Selbstzahler
Kursgebühr: 80 €

**Wann: ab 11. Januar immer am
Mittwoch
(8 mal)
von 17.30 Uhr bis 18.45 Uhr**

Wo: Startpunkt Dettingen

Kursleitung:

Regine Zeh, Hebamme

Anmeldung:

Regine.Zeh@t-online.de



Startpunkt Dettingen

Im Kinderhaus St. Verena
Rebweg 11, 78465 Konstanz
Tel: 07533/9330100

Ansprechpartnerin: Tanja Tritschler-Haupenthal
startpunkt.verena@bodanrueckgemeinden.de

Gefördert vom:



www.startpunktleben.de