

# Rückbildung und Beckenbodentraining

## mit Hebamme Kathrin Burgbacher



### mamafit | balance Beckenbodentraining Aufbaukurs nach der Rückbildung

Wenn Du bereits einen Rückbildungskurs besucht hast und die Geburt deines Kindes mindestens 4 Monate oder länger zurück liegt, du regelmäßig weiter trainieren möchtest, um deinen Beckenboden und deine Körpermitte durch gezieltes Training weiter zu stärken, bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs bauen wir durch spezielle Übungen weiter deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur auf und du steigerst deine individuelle Belastbarkeit. Das Training hilft, die Stabilität deines Körpers zu verbessern und Rückenschmerzen sowie Belastungsinkontinenz vorzubeugen. Gemeinsam mit anderen Müttern trainierst du sicher und effektiv. Fühle dich nach der Geburt wieder wohl und finde zurück zu deiner Stärke.

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.

Dieser Kurs ist nach §20 SGBV als Präventionskurs zertifiziert und wird bei regelmäßiger Teilnahme (min. 80%) von deiner Krankenkasse zwischen 75 Euro bis zu 100 % der Kursgebühr erstattet. Die meisten Krankenkassen bezuschussen in der Regel 2 Präventionskurse pro Jahr.

Die **Kursgebühr von 144 Euro** wird von dir zuerst selbst bezahlt. Nach Beendigung des Kurses bekommst du eine entsprechende Teilnahmebescheinigung, die du dann für die Erstattung bei deiner Kasse einreichen kannst. Bitte wende dich vorab an deine Krankenkasse bezüglich der Kostenerstattung.

Melde dich gerne, falls du noch mehr Infos brauchst.

**Wann:** jeden Montag 17 bis 18 Uhr ab 16.3. bis 4.5. (außer 6.4. und 20.4.)

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

**Weitere Infos:** [www.reblnc.de](http://www.reblnc.de)

**Anmeldung:** <https://burgbacherkathrin.hebamio.de/kursliste> oder per Mail an [hebamme.kathrin@reblnc.de](mailto:hebamme.kathrin@reblnc.de)



Startpunkt Dettingen  
Im Kinderhaus St. Verena

Rebweg 11, 78465 Konstanz-Dettingen  
Tel: 07533 93 30 100  
Ansprechpartnerin:  
Tanja Tritschler-Haupenthal  
[Startpunkt.verena@bodenrueckgemeinden.de](mailto:Startpunkt.verena@bodenrueckgemeinden.de)  
[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

Gefördert vom:

