

Rückbildungskurs im Startpunkt Wollmatingen

Beckenbodentraining - Nach der Geburt wieder fit werden!

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.

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

Wann: Ab 27. April immer am Donnerstag von 18:00 - 19:15 Uhr (8x), fortlaufende Kurse

Wo: Startpunkt Wollmatingen, Breslauer Str. 2

Kursleitung: Regine Zeh, Hebamme

Anmeldung: Regine.Zeh@t-online.de



Wollmatingen

Anlaufstelle rund um
Geburt und Eltern sein

Startpunkt Wollmatingen

Im Treffpunkt Berchen

Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz

Tel: 07531 692881

Ansprechpartnerin: Michèle Dotterweich
start.wollmatingen@skf-konstanz.de

www.startpunktleben.de