

Info

Allgemeine Ziele von Rückbildung

1. Rückanpassung der Körperstatik zur Normalisierung der Haltung und Bewegung
2. Erlernen eines ökonomischen Bewegungsverhaltens
3. Erlernen funktioneller Bauchmuskulararbeit
4. Anregung der Zwerchfelldynamik und bewusstmachen der Atembewegung zur Tonisierung der gesamten Rumpfkapsel
5. Beckenboden wahrnehmen und trainieren

Funktion vor Aussehen! Rückbildung ist KEIN Fitnessstraining

Die Schwerpunkte in meinem Kurs sind:

1. Du lernst deine Körpermitte zu aktivieren deine Muskeln miteinander zu vernetzen
2. Beckenboden, Bauch und Rücken werden gekräftigt
3. Die überdehnte Körpermitte wird gestrafft und die Haltung aufgerichtet
4. Deine Fitness wird schrittweise wieder aufgebaut
5. Du trainierst nach sportmedizinischen Vorgaben

Starttermin

Nach einer Spontangeburt ohne Komplikationen kannst du 6-8 Wochen nach der Geburt mit der Rückbildung beginnen. Nach einem Kaiserschnitt, oder einer komplizierten Geburt, sollte der Starttermin weiter nach hinten verschoben werden. Du kannst ca. 12 Wochen nach der Geburt mit der Rückbildung starten.

Besprich den Beginn des Rückbildungskurses am besten vorab mit deinem Frauenarzt oder mit deiner Hebamme.

Wie lange dauert eine Kurseinheit?

60 Minuten

Was musst du mitbringen?

- bequeme Sportkleidung (gerne barfuß oder mit Antirutschsocken)
- Spielzeug für dein Baby
- ausreichend zu trinken
- ein Handtuch

Kannst du den Kurs über die Krankenkasse abrechnen?

Mein Kurs ist ein Selbstzahlerkurs, ich kann die Gebühr nicht direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Viele Krankenkassen halten jedoch Kontingente für Präventionskurse bereit. Ein Versuch den Kurs nachträglich bei deiner Versicherung einzureichen lohnt sich auf jeden Fall.