



CHRISTINA  
HOFMANN  
Hebammen

## Rückbildungsgymnastik

Der Rückbildungsgymnastikkurs besteht aus 10 Stunden, die sich auf 8 x 75 Minuten aufteilen.

**Ziel ist es, die körperliche Einheit nach der Geburt wieder herzustellen und zu einem besseren Körpergefühl beizutragen.**

Während der Schwangerschaft und der Geburt verändert sich Ihr Körper. Nun ist es wichtig, mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden wieder zu festigen, gefürchtete Komplikationen, wie Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden zu lindern, bzw. zu beheben und die Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zu stärken.

Zudem erleben Sie den Austausch mit anderen Müttern und genießen es vielleicht auch, ein wenig Zeit für sich zu haben.

Kosten:

Die Kosten werden von den Krankenkassen direkt übernommen, wenn Sie bis 9 Monate nach der Geburt einen Kurs abgeschlossen haben. Für versäumte Kursstunden müssen Sie die Kosten selbst tragen, da sie von den Krankenkassen nicht übernommen werden.

Privat versicherte Frauen erhalten am Kursende eine Rechnung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Schreibutensilien mit.

Zinkenweg 6  
78628 RW-Hausen  
Fon 0741-1755655  
Mobil 0175-8730935  
info@hebamme-christinahofmann.de  
www.hebamme-christinahofmann.de