

Rückbildungs- kurs



HERAUSGEBER

RoMed Klinikum Rosenheim
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
mit Perinatal- und Brustzentrum

Pettenkoferstr.10
83022 Rosenheim

E-Mail rueckbildung.ro@ro-med.de
www.romed-kliniken.de

Herausgeber:

RoMed Klinikum Rosenheim, Pettenkoferstraße 10, 83022 Rosenheim
www.romed-kliniken.de

Stand 12/2020

Bildnachweis: © 68540344/AdobeStock



RoMed
Klinikum Rosenheim

RÜCKBILDUNGSKURSE

Rückbildungsgymnastik hat zum Ziel, das Gespür für den durch die Geburt geschwächten Beckenboden wieder zu erlangen und ihn durch gezielte Übungen zu kräftigen. Wir empfehlen die Teilnahme frühestens ab der sechsten Woche nach der Geburt. Die Kurse sind mit und ohne Kind möglich. Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Kursinhalt:

- Steigerung der körperlichen Fitness nach Schwangerschaft und Wochenbett
- Übungen für die Beckenbeweglichkeit
- Übungen zur Reaktivierung und Aktivierung der Beckenbodenkraft
- Gezielte Straffungs- und Kräftigungsübungen für Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und der beckenstabilisierenden Muskulatur

Wo	RoMed Klinikum Rosenheim Zentrum für Physiotherapie Gymnastikraum 06 Pettenkoflerstr. 10, 83022 Rosenheim Wir holen Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Haupteingang ab.
Wann	Kurse ohne Kinder, freitags, ab 08.01.2021 von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr Hebamme Meri Shalari 08.01. – 26.02.2021 16.04. – 04.06.2021 13.08. – 01.10.2021 Zusätzliche Termine sind möglich Kurse mit Kinder, montags, ab 15.02.2021 von 14:30 Uhr bis 15:45 Uhr Hebamme Adina Müller 15.02. – 12.04.2021 21.06. – 09.08.2021 04.10. – 29.11.2021
Bitte mitbringen	MNS-Maske, Getränk, warme Socken, 40€ Kautions in bar bei der ersten Kursstunde

Bei Interesse & für weitere Informationen melden Sie sich bitte unter E-Mail

rueckbildung.ro@ro-med.de

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Hebammen

Meri Shalari & Adina Müller