

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Dieselben Vorteile, die uns das Wasser in der Schwangerschaft bietet, gelten auch für die Rückbildung des Körpers nach der Geburt.

Im Wasser sind die Übungen gelenk- und rüchenschonender und gleichzeitig intensiver. Damit ist die Rückbildung im Wasser besonders effektiv. Sie fördert das Wohlbefinden und die Fitness nach der Geburt.

Kursinhalte:

- Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Herz- und Kreislaufübungen
- Venenentlastung
- Beckenbodenwahrnehmung
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Konditionsübungen
- Entspannungsübungen

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 8 Wochen nach der Geburt, kann aber auch nach einem halben oder ganzen Jahr besucht werden. Es ist nie zu spät, sich der Körperfitness und dem Beckenboden zu widmen.

Kurs: Geschlossener Frauenkurs über sieben Wochen mit einem wöchentlichen Treffen

Kosten: Werden von der Krankenkasse übernommen, wenn noch kein Rückbildungskurs „an Land“ besucht wurde. Die Kosten fürs BADRIA betragen 4,20 € pro Eintritt.

Anmeldung und weitere Informationen bei Hebamme Frau Andrea Karrer unter Tel.: 01 76-23 25 87 07