

# 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 noch 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

Termine: 07.01.10 bis 18.02.10  
29.04.10 bis 01.07.10  
14.10.10 bis 02.12.10

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 Andrea Karrer unter Tel.: 0176- 23 25 87 07