



## Rückbildungstraining, Beckenboden, Rektusdiastase



Für Mamas nach der Geburt, Frauen mit Nachholbedarf und Motivierte...

Du fühlst Dich als Mama in Deiner Figur noch nicht richtig „angekommen“, die Schwangerschaft und die Geburt hat Deinen Körper sehr beansprucht und verändert? Dann starte jetzt motiviert in der Gruppe mit einem Training.

### **Bauchmuskeltraining**

Stabilisierende und kräftigende Übungen der geraden und schrägen Bauchmuskulatur für effektiven Halt.

### **Rectusdiastase**

Erspüre ob sich Deine innere Mitte wieder verschlossen hat. Wenn diese noch klafft, dann beginne jetzt mit dem Training, statt später. Eine gestärkte Mitte wirkt sich auf Deinen ganzen Körper aus.

### **Rückenmuskulatur**

Deine Körperhaltung ist durch Schwangerschaft und das Herumtragen deines Babys sehr beansprucht. Durch effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen, werden wir versuchen Deinen Rücken zu stärken und entlasten.

### **Beckenbodenmuskulatur**

Du hast nach der Geburt eine Beckenbodenschwäche bemerkt? Vielleicht auch eine leichte Inkontinenz? Beim Geschlechtsverkehr fühlt es sich „seltsam“ an? Effektive Übungen zur Kräftigung können Dir helfen, diese Muskelschicht zu stabilisieren, auch im Alltag.

**Wann:** Donnerstags 22.06., 29.06., 13.07., 20.07., 27.07.2023

20:15-21:15 Uhr (5 Termine)

**Kursgebühr:** 50,- € Mitglieder / 60,- € Nichtmitglieder

**Kursort:** MütZe, In der Dieterswiese 6, Lorsch, 1.0G

Kursraum gelbes Dreieck und/oder blaues Viereck

Bitte Isomatte mitbringen! (Therabänder, Hocker und Bälle sowie HulaHoop sind vor Ort)

**Leitung:** Hebamme Bianca Köhler-Schweikart