

**Ganzheitliches Beckenbodentraining
zur Rückbildung nach der Geburt
u.a. nach der FRANKLIN®- Methode**

- für alle Frauen nach Geburten
- für einen aktiven, dynamischen, anpassungs-
fähigen und belastbaren Beckenboden
- für eine gute Haltung

Zielgruppe

alle Frauen,

nach Geburten
Dammschnitten
auch Kaiserschnitten

insbesondere nach

- schnellen Geburten
- großen Kindern
- operativen Entbindungen z.B.
Zangen / Saugglockengeburt
- mehreren Geburten
- Mehrlingsgeburten
- Blasenschwäche / Streßinkontinenz
während der Schwangerschaft
- Beckenbodenschwäche / Senkungs-
beschwerden bereits vor der
Schwangerschaft

aktuell bei

- Rektusdiastase
- Beschwerden nach bereits erfolgtem
Rückbildungskurs
- Rückenschmerzen, Schulter-Hals-
Nackenbeschwerden im Alltag mit Baby
- Senkungsbeschwerden nach der Geburt

Ausbildungen

CANTIENICA® – Beckenbodentraining
CANTIENICA® – das Powerprogramm
CANTIENICA® – das Rückenprogramm
CANTIENICA® – go! Beschwerdefrei laufen
CANTIENICA® – Faceforming
CANTIENICA® – Rückbildungsgymnastik
CANTIENICA® – Coaching
Beckentrainerin der FRANKLIN®- Methode
Beckenfaszien-Trainerin der FRANKLIN®- Methode

Anmeldung und Kontakt:

Barbara Ott

Hebamme
Spezialistin für ganzheitliches Beckenbodentraining
– Ausbildungen s.o.



Telefon: 0201 – 45 55 006
E-Mail: b.ott@beckenboden-fit.de
Internet: www.beckenboden-fit.de

Kursort: Gesundheitstraining GmbH Kirsten Drichel
Ruhrtalstr. 38, 45239 Essen-Werden

Bankverbindung:

KSK Schwalm – Eder
IBAN DE56 5205 2154 1120 4616 68
BIC HELADEF1MEG



**Das Training
für
ganzheitliche Ausrichtung**

Kursangebot

Rückbildung

Beckenbodentraining

für alle Frauen nach Geburten

Kursinhalte Basiskurs "Rückbildung 1"

- den Beckenboden nach der Geburt neu entdecken, stärken, aktivieren, wahrnehmen und den Körper in seiner Rückbildungsarbeit ganzheitlich unterstützen
- Zentrierung, Stabilität, Balance, Kraft, Dynamik
- die anatomisch korrekte Ausrichtung des Körpers im Körperbild verankern
- Kombination von Stretching und Krafttraining
- den Beckenboden in der Gesamtheit des Core mit Bauch-, Rücken-, Zwerchfell- und Hüftmuskulatur vernetzt trainieren
- absolut sicheres und dynamisches Bauch-, Rücken- und Haltungstraining
- Sicheres Bauchtraining zur Heilung einer Rektusdiastase
- kleinste Bewegungen im Körper wahrnehmen und durch häufige Wiederholungen verankern, „verkörpern“
- Kreuz- und Rückenbeschwerden, sowie Verspannungen im Schulter-, Hals- und Nackenbereich vorbeugen bzw. lindern
- den Beckenboden im Alltag mit Kind richtig einsetzen
- Nachhaltiges Training zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden

Kursinhalte Aufbaukurs "Rückbildung 2"

- die im Basiskurs erlernten Inhalte vertiefen und verfeinern, Kraft und Stabilität aufbauen
- neue Übungen kennenlernen /neue Herausforderungen meistern
- mit Hilfsmitteln wie Theraband, Bällen etc. die Körperwahrnehmung intensivieren und die Übungen herausfordernder gestalten

Kurstermine

	Rückbildung 1 Basiskurs	6 x 90 Min.
	Rückbildung 2 Aufbaukurs	6 x 60 Min.
dienstags	09.45 – 11.15 h	Rückbildung 1
mittwochs	10.15 – 11.15 h	Rückbildung 2 Aufbaukurs
donnerstags	09.45 – 11.15 h	Rückbildung 1
• Der Kurs Rückbildung 1 findet in Kombination von Präsenz und Online-Training statt (vier Mal in Präsenz, zwei Trainings online) • Frühester Kursbeginn für den Basiskurs ca. 6-8 Wochen nach der Geburt • Für die Anmeldung zu einem Rückbildungskurs besteht eine Vorlaufzeit von einigen Wochen. Am besten melden Sie sich am Ende der Schwangerschaft, dann können Sie vorgemerkt werden. Es gibt aber auch immer wieder kurzfristig Kapazitäten. • Für den Erfolg des Trainings ist es wichtig, an allen Kursstunden teilzunehmen, sowie selbständiges Trainieren mit Integration in den Alltag.		

Wenn Sie keine Betreuungsmöglichkeit für Ihr Baby haben, können Sie es selbstverständlich mitbringen.

Preise und Informationen

Rückbildung 1 – Basiskurs

6 x 90 Min. € 150,-

anteilige Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse 75,24 € bei Teilnahme an allen 6 Terminen

Privat Versicherte € 150,-

lt. Privater Hebammengebührenordnung (€ 135,48.- plus Eigenanteil € 14,52.-)

Selbstzahlerinnen € 150,-

z.B. wenn ein erster Rückbildungskurs bereits mit der gesetzlichen Krankenkasse abgerechnet wurde oder der Kursbeginn nach Ablauf von 9 Monaten nach der Geburt erfolgt.

Rückbildung 2 – Aufbaukurs

6 x 60 Min. € 120,-

Die Teilnahme am Kurs Rückbildung 2 wird **nicht** von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. **Die Kursgebühr von 120 € ist eine Privatleistung.**

Die Entrichtung der Kursgebühr erfolgt nach verbindlicher Anmeldung mit Beginn des Kurses.

Weitere Trainingsmöglichkeiten:

Fortlaufendes Online-Training in der Gruppe, in Präsenz nach Kapazität

10 x 60 Min. € 180,-

Einzelcoaching online / 1 Person a 60 Min. € 80,-

Einzelcoaching in Präsenz / 1 Person a 60 Min. € 95,-

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung (keine Jeans), ein großes Tuch, das die Gymnastikmatte komplett abdeckt, ein normales Handtuch, rutschfeste Socken – **keine Turnschuhe.**

Änderungen vorbehalten!