

Online Rückbildungskurs von MyHebamme24

Angaben zur Erstattung durch die Krankenkasse

Erfüllt der Kurs die Kriterien zur Kostenerstattung?

Gebühren für Rückbildungskurse werden in der Regel von den Krankenkassen erstattet, wenn der Kurs von einer niedergelassenen Hebamme geleitet wird und den vorgegebenen Qualitätskriterien entspricht. Außerdem werden die Gebühren nur dann erstattet, wenn die Kursteilnahme auch wirklich erfolgt ist. Normalerweise unterschreibt die Kursleitung nach jeder Stunde die Teilnahme.

Der digitale Rückbildungskurs von MyHebamme24.de erfüllt alle Kriterien zur Kostenerstattung:

- Der Kurs wird **von einer ausgebildeten und staatlich anerkannten Hebamme geleitet**: Laura Rohmann-Höhn, **IK Nr. 450 327 253**.
- Er **entspricht im Aufbau und Inhalt einem klassischen Rückbildungskurs** (siehe Kursbeschreibung).
- Es kann bestätigt werden, dass eine Mutter alle Kurseinheiten absolviert hat, da die Einheiten stufenweise freigeschaltet werden. Dazu gibt es am Ende des digitalen Rückbildungskurses ein entsprechendes **Zertifikat über die Teilnahme am Kurs**.
- Die **Kosten** (67 €) sind die gleichen wie die eines Kurses vor Ort – **festgelegt durch die Hebammenverordnung**.

Wie funktioniert die Kostenerstattung?

Bei Kursangeboten vor Ort rechnet die Hebamme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen ab, sodass Mütter mit der Abrechnung nichts zu tun haben. Bei den privaten Krankenversicherungen sollte vorab die Kostenübernahme erfragt werden, wobei üblicherweise zumindest ein Zuschuss zu erwarten ist.

So ist es auch im Falle des digitalen Rückbildungskurses von MyHebamme24.de. – Mütter müssen den Betrag zunächst selbst zahlen – und können anschließend eine Kostenübernahme von ihrer Krankenkasse erfragen. **Kläre gerne im Vorfeld mit deiner Krankenkasse ab, ob sie bereit ist, diesen digitalen Rückbildungskurs zu erstatten.**

→ Dazu findest du auf der folgenden Seite alle relevanten Angaben. Sollte es Schwierigkeiten mit der Abrechnung geben, wende dich gerne mit Nennung der Kontaktdaten des Ansprechpartners deiner Krankenkasse an uns. Wir werden versuchen, dir weiterzuhelfen.

Informationen für die Krankenkasse

Kursname: Online-Rückbildungskurs von MyHebamme24.de mit Hebamme Laura Rohmann-Höhn: www.myhebamme24.de/rueckbildungskurs

Kursleitung: Laura Rohmann-Höhn, **IK Nr. 450 327 253**, Hebamme seit 2010. Davon neben der freiberuflichen Hebammentätigkeit 9 Jahre als Stillberaterin tätig.

Kursbeschreibung:

Der Online-Rückbildungskurs von MyHebamme24.de dient der gesundheitlichen Prävention von Frauen nach der Geburt. Eine Schwangerschaft und Geburt bedeutet eine starke körperliche Belastung für den weiblichen Körper. Eine Rückbildung dieser körperlichen Belastungen ist wichtig, um gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Inkontinenz und Gebärmuttersenkungen vorzubeugen. Jede Kurseinheit verfolgt außerdem eigene kurzfristige Ziele, welche im nächsten Punkt „Kursinhalte“ ausführlich beschrieben werden. Dazu gehören:

- Straffung des Rumpfes
- Stärkung der Bauchwand und Rektusdiastase
- Wiederfinden der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur
- Aktivierung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Herstellung des Gleichgewichts
- Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter
- Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts
- Kräftigung des gesamten Halte- und Stützapparats
- Positive Leistungssteigerung des gesamten Körpers

Durch das Zusammenspiel der auf diese Ziele abgestimmten Übungen soll der Körper der Frau annähernd in den Zustand vor der Schwangerschaft versetzt werden. Es wird verhindert, dass die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft bestehen bleiben und somit Spätfolgen nach sich ziehen.

Kursinhalte:

1. Für einen starken Beckenboden, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen
2. Verständnis über Anatomie und Veränderung im Körper
3. Beckenboden-Training im Alltag, Übungen mit dem Stuhl
4. Bauchmuskeln & Rektusdiastase
6. Für einen starken Rücken, Übungen für den Rücken und rückerecte Haltungen
6. Stärkendes Muskeltraining, Übungen mit leichten Gewichten
7. Gleichgewicht & Koordination, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen
8. Basisübungen und schwierigere Variationen, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen.
9. Für eine gesunde Körperhaltung, Übungen im Sitzen, Liegen
10. Dehnungs- und Entspannungsübungen, Übungen im Sitzen, Liegen

Es wird überprüft, ob die Teilnehmerin jede Kurseinheit absolviert hat. Erst, wenn dies der Fall ist, erhält sie am Ende des Kurses ein **Zertifikat über die Teilnahme**.