

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 2011. Mitglied im GKV-Spitzenverband und qualifiziert nach §134a SGB 5. Davon neben der freiberuflichen Hebammentätigkeit auch als Stillberaterin tätig.

Kursbeschreibung:

Der Online-Rückbildungskurs von MyHebamme24 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 Gebärmutterensenkungen 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

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 (insg. 5 Stunden):

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
5. Für einen starken Rücken, Übungen für den Rücken und rückergechte 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.