



Rückbildungs- gymnastik

Angebote der Elternschule
des Klinikums Saarbrücken



Gezieltes Training
verschiedener
Muskelgruppen nach
der Geburt mit
acht Einheiten zu
je 75 Minuten.



Klinikum Saarbrücken
DER WINTERBERG



Liebe Mütter,

das Angebot der Rückbildungsgymnastik wendet sich an alle Mütter ab der achten Woche nach der Entbindung. Sie wird von einer erfahrenen Hebamme des Klinikums Saarbrücken angeleitet.

Rückbildungsgymnastik ist eine sinnvolle Präventionsmaßnahme, die jeder Mutter zusteht. Deshalb werden die Kosten auch von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen, sofern der Kurs spätestens 16 Wochen nach der Geburt begonnen wird oder endet, bevor Ihr Kind neun Monate alt ist.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!



Ziele der Rückbildungsgymnastik

Mit unserem Angebot möchten Sie darin unterstützen, dass Ihr Körper wieder „wie vorher“ fit, kräftig und elastisch wird.

Wir verfolgen folgende Ziele:

- Wahrnehmung der durch Schwangerschaft und Entbindung überlasteten Zonen des Körpers
- Wiederaufbau der Stütz- und Tragefunktion der Beckenbodenmuskulatur für die inneren Organe
- Vorbeugung und Vermeidung von Blasen und Darmschwäche sowie -Inkontinenz durch Stärkung der Schließmuskulatur von Blase und Darm
- Stabilisierung von Becken und inneren Organen
- Wiederherstellung der Körperstatik
- Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur
- Förderung des venösen Rückflusses und Rückbildung von Krampfadern
- Konditionsaufbau
- Abbau von Verspannungen der Nackenmuskulatur

Information und Termine

Die acht Kurseinheiten müssen aufeinanderfolgend durchgeführt werden. Für Fehlstunden übernimmt die Krankenkasse keine Kosten, diese müssen selbst getragen werden.

Das **aktuelle Kursangebot** finden Sie unter dem Stichwort „Rückbildungsgymnastik“ auf unserer Homepage unter: **www.klinikum-saarbruecken.de/patienten-besucher/elternschule**.

Der Kurs „Rückbildungsgymnastik“ wird mehrmals wöchentlich an Vor- und Nachmittagen angeboten.

Die **Kontakt Daten zur Anmeldung** finden Sie unter dem jeweiligen Kursangebot.



Elternschule



www.klinikum-saarbruecken.de

Klinikum Saarbrücken
DER WINTERBERG

