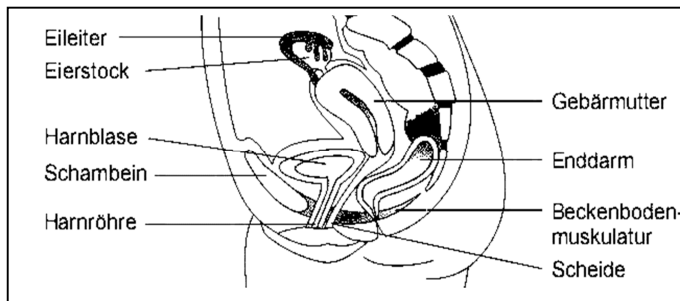


Hurra - das Baby ist da !

Zeit für die Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt konzentrieren sich die meisten Frauen voll und ganz auf ihr Baby. Das ist gut so. Doch nach ein paar Wochen, wenn sich der Körper etwas erholt hat, sollten die frischgebackenen Mütter auch langsam wieder an sich denken und mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Denn während der Schwangerschaft und der Geburt wird die gesamte Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt. Um als Folge davon Harninkontinenz und andere Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Gebärmuttersenkung zu vermeiden, zu lindern oder zu heilen, ist nach der Entbindung ein gezieltes Beckenbodentraining erforderlich. Zwar produziert der weibliche Körper nach einer Schwangerschaft Hormone, die bei der Rückbildung helfen, aber zusätzliche gezielte Übungen sind dabei von enormem Vorteil.



Die Beckenbodenmuskulatur und ihre umliegenden Organe



Das Ziel

Die in Mitleidenschaft gezogene Beckenbodenmuskulatur wird durch die Rückbildungsgymnastik

- bewusst wahrgenommen
- wieder aktiviert
- gezielt gestärkt.

Damit ist gleichzeitig eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Wieder-/ Einstieg in das Fitnessstraining geschaffen.

Die Kurse finden jeweils dienstags von 10.15-11.15 Uhr in der:

**Waldeckhalle
Friedinger Str. 11
78224 Singen statt.**

**Kursbeginn: 20.01.2015
05.05.2015
22.09.2015**

Rückbildungsgymnastik

im Kurs beim StTV-Singen

In den Kleingruppen mit jeweils nur 10 Personen leitet eine lizenzierte Trainerin die Teilnehmerinnen mit gezielten Übungen an. Hierbei steht zunächst das Erspüren und die Kräftigung des Beckenbodenmuskels im Vordergrund. Zusätzlich wird theoretisches und praktisches Wissen zu körperschonenden Haltungen und Bewegungsabläufen im Alltag mit dem Baby vermittelt.

Entspannungsübungen, Massagen, Atemübungen und Stretching runden das Programm in den wöchentlich stattfindenden Kursstunden ab. So gewinnen die jungen Mütter durch ein gutes Körpergefühl sowohl ihre Sicherheit und Kraft als auch ihre positive Ausstrahlung zurück, von der das Baby gleich mit profitiert.

Übrigens können die Kursteilnehmerinnen bei fehlender Betreuungsmöglichkeit ihr Kind selbstverständlich mitbringen. Benötigt wird bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch.



GYM WELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Neue Kurse in 2015

Beckenbodentraining

Aktiv rückbilden – für mich !



Pluspunkt Gesundheit.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, welche festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. In unserem Verein ist das Angebot der Rückbildungsgymnastik im Kurssystem mit diesem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Das bedeutet, dass die Kompetenz der Übungsleiter und die Qualität der Inhalte einer regelmäßigen Prüfung unterzogen werden. Der Standard, der dabei erfüllt werden muss, ist bundesweit gültig. Mit dieser Voraussetzung können sich die Teilnehmer die Kursgebühren von den Krankenkassen teilweise erstatten lassen. Eine Mitgliedschaft ist für eine Teilnahme nicht notwendig.



Haben Sie Interesse?

Weitere Informationen und eine Anmeldung sind möglich bei

Doris Weiler

Tel.: 07731 83 67 52

Doris Weiler

Die Kurse werden unter der Leitung von Doris Weiler durchgeführt. Frau Weiler ist speziell ausgebildete Trainerin für Prävention und Rehabilitationssport.

STADT TURNVEREIN SINGEN

da ist Sport am schönsten