

## Rückbildungsgymnastik

Nach Schwangerschaft und Geburt sind viele Muskeln – in Rücken, Schulter und Bauch sowie die Beckenbodenmuskulatur – stark beansprucht. Viele Mütter fühlen sich müde und nicht mehr so fit wie früher. Genau hier setzt die Rückbildungsgymnastik an. Durch gezielte Übungen werden alle Muskelpartien trainiert, die während der Schwangerschaft besonders beansprucht wurden. Die Rückbildungsgymnastik stärkt Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Schulter- und Nackenmuskulatur werden gelockert. Gönnen Sie sich Bewegung, um den Regenerationsprozess nach der Geburt zu unterstützen und entdecken Sie Ihr gutes Körpergefühl wieder.

Mit der Rückbildungsgymnastik können Sie ab der 6. bis 8. Woche nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt empfiehlt sich ein Training erst ab der 8. bis 12. Woche. Die Elternschule bietet einen Vormittags- und einen Abendkurs an. Diese werden von speziell fortgebildeten Hebammen geleitet. Ihr Baby ist auch herzlich willkommen. Für den Vormittagskurs bietet die Elternschule eine Babybetreuung an.

*Kursleitung: Uta Alice Zoll, Hebamme*

**Ein Angebot von:**

Elternschule Bremen Mitte

**Veranstaltungsort:**

Elternschule im Haus 10 (Frauenklinik)

**Adresse:**

Sankt-Jürgen-Straße 1  
Klinikum Bremen-Mitte  
28205 Bremen

**Ansprechperson:**

Alice Zoll

**Telefon:**

0421 77 556

**E-Mail-Adresse:**

[zoll@alice-bewegt-frauen.de](mailto:zoll@alice-bewegt-frauen.de)

**Internetadresse:**

[www.elternschule-bremen-mitte.de](http://www.elternschule-bremen-mitte.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

übernimmt die Krankenkasse