

Rückbildungskurse (Bremen-Nord)

Bereits im Wochenbett zeigt Ihnen Ihre Hebamme erste Rückbildungsübungen. Darüber hinaus zahlt Ihnen Ihre Krankenkasse den Besuch eines Rückbildungskurses bei einer Hebamme, um Beckenboden und die Muskelgruppen der Körpermitte zu regenerieren und zu stärken. Oft bietet der Kurs auch noch etwas Zeit für einen gemeinsamen Austausch und das Kennenlernen anderer Mütter. Ein Beginn ist ab 8 Wochen nach der Geburt möglich, nach einem Kaiserschnitt nach 12 Wochen. Bis zum Ende des 9. Lebensmonats Ihres Kindes muss der Kurs abgeschlossen sein. Zu diesem Kurs können Sie ihr Baby mitbringen, es wird aber in der Regel nicht aktiv in den Kurs einbezogen. Deshalb können Sie auch sehr gerne allein kommen.

Der Kurs behandelt:

- Veränderungen des weiblichen Körpers durch eine Geburt
- Kennenlernen der einzelnen Beckenboden-Ebenen, deren Funktionen und entsprechende Übungen zur Rückbildung und Stärkung
- Übungen in schonenden Positionen zur Vermeidung einer Überbelastung des Beckenbodens und der geraden Bauchmuskulatur
- Bauchmuskel-Übungen mit Fokus auf der tiefen und schrägen Bauchmuskulatur, ggf. Unterstützung zur Verringerung der Rektusdiastase
- Stärkung der gesamten Haltemuskulatur
- Hinweise auf Alltagsverhalten während der Rückbildungszeit

Rückbildungskurs montags

(8 Termine je Kurseinheit)

Dieser Kurs findet immer montags von 9.00 – 10.45 Uhr und/oder von 11.15 – 12.30 Uhr im Eltern-Zentrum im Klinikum Bremen-Nord statt.

Kursleitung: Hebamme Susanne Toth

Bitte beachten Sie: Unsere Rückbildungskurse können grundsätzlich erst nach der Geburt des Kindes gebucht werden. Dadurch wollen wir sicherstellen, dass der Körper bei Kursbeginn ausreichend Zeit zur Regeneration hatte.

Bei vaginaler Geburt: ab 8 Wochen nach der Geburt

Bei Kaiserschnitt: ab 12 Wochen nach der Geburt

[Zur Anmeldung >>](#)

Rückbildungskurs donnerstags

(7 Termine je Kurseinheit)

Dieser Kurs findet immer donnerstags von 16.00 – 17.15 Uhr im Eltern-Zentrum im Klinikum Bremen-Nord statt.

Kursleitung: Hebamme Annalee Kaiser

Bitte beachten Sie: Unsere Rückbildungskurse können grundsätzlich erst nach der Geburt des Kindes gebucht werden. Dadurch wollen wir sicherstellen, dass der Körper bei Kursbeginn ausreichend Zeit zur Regeneration hatte.

Bei vaginaler Geburt: ab 8 Wochen nach der Geburt

Bei Kaiserschnitt: ab 12 Wochen nach der Geburt

Zur Anmeldung >>

Ein Angebot von:

HebammenZentrum Bremen-Nord

Eltern-Zentrum (Elternschule) am Klinikum Bremen-Nord

Veranstaltungsort:

Eltern-Zentrum im Klinikum Bremen Nord

Adresse:

Hammersbecker Straße 228

28755 Bremen

Ansprechperson:

HebammenZentrum Nord

Telefon:

0421 989 90 696

E-Mail-Adresse:

hebammenzentrum-nord@hwst.de

Internetadresse:

www.hebammenzentrum-bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich