

# Das Hebammenteam Penzberg

Almut-Ulrike Lorenz • Kristina Langer • Sissi Dokter

## Rückbildung mit Pfiff !

### **Kursleitung:**

Almut-Ulrike Lorenz  
Monika Scholl

Das Ziel der Bemühungen nach der Geburt ist neben dem Wohlergehen des Neugeborenen die Rückbildung von schwangerschaftsbedingten Änderungen des Körpers der Frau, unterstützt durch eine spezielle Rückbildungsgymnastik. Die Muskulatur soll insgesamt wieder gekräftigt und voll funktionsfähig gemacht werden.

### **Die Wochenbettgymnastik (oder auch Rückbildungsgymnastik) umfasst:**

- die Behebung der (nicht gewünschten) schwangerschaftsbedingten körperlichen Änderungen.
- Kräftigung derjenigen Muskeln, die von der Überdehnung besonders betroffen sind. (Bauch, Rücken, Beckenbodenmuskulatur)
- richtige Rückbildung der Gebärmutter.
- Vorbeugung von Kreislaufkomplikationen, wie sie nach der Geburt auftreten können. (Thrombose)

### **Zum körperlichen Wohlbefinden tragen**

- Bewegung
- Lockerungs- und
- Dehnungsübungen bei

### **Während der Rückbildung ist für die Betreuung Ihrer Kinder durch Frau Gambs (Kinderpflegerin) in einem extra Raum gesorgt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Rückbildungsgymnastik nach der Geburt! Die Kosten für 10 Stunden Rückbildung übernimmt Ihre Krankenkasse. Für weitere Stunden kommt die Krankenkasse (auf Rezept) oder Sie auf.

Möglichkeit für einen fortführenden Kurs erfragen Sie bitte bei Frau Kottmann.

### **Kurstage:**

Montag  
9:30 bis 10:30 Uhr | 10:45 bis 11:45 Uhr

Donnerstag  
9:30 bis 10:30 Uhr | 10:45 bis 11:45 Uhr

**Die Teilnehmerinnen können sich die Termine innerhalb der angebotenen Kursen selber eintragen und sind somit Terminunabhängig.**

In den Schulferien findet ein eingeschränktes Programm statt.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte aus unserer Internetseite:  
<http://www.das-hebammenteam-penzberg.de>.

Hebammenpraxis, Im Thal 15



# [www.das-hebammenteam-penzberg.de](http://www.das-hebammenteam-penzberg.de)

Almut-Ulrike Lorenz • Kristina Langer • Sissi Dokter

Tel: 08856/ 939 293 • Fax: 08856 / 939 294