

# Rückbildungsgymnastik

Katharina Neubauer

*Physiotherapeutin*

Tel: 0650/9435696

e-mail: 17katharina@gmx.at

## Ziele:

Mit der Rückbildungsgymnastik werden die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt aktiv unterstützt. Die in der Schwangerschaft und bei der Geburt entstandenen muskulären Dysbalancen werden ausgeglichen und Schwierigkeiten beim zurückhalten von Harn, Blähungen oder Stuhl behandelt. Sind keine Beschwerden vorhanden, ist die Rückbildungsgymnastik eine wichtige Prävention gegen Spätfolgen wie z.B.: Inkontinenz und Wirbelsäulenbeschwerden.

## Organisatorisches:

Die Rückbildungsgymnastik kann ab der 4. Woche nach der Geburt begonnen werden.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 4 bis 6 Frauen statt, um individuelle Übungsanforderungen und Fragen berücksichtigen zu können.

Der Kurs umfasst 7 Einheiten, je 50Min,

Kurskosten: 120.--