

# Rückbildungsgymnastik

## Termine

02.11.2021 Dienstag, 08.11.2021 Montag, 15.11.2021 Mo., 22.11.2021 Mo,  
30.11.2021 Dienstag, 06.12.2021 Mo, 13.12.2021 Mo., 20.12.2021 Mo.

Uhrzeit: 19:30 – 20:45Uhr

Kursnummer: RB 6.21

Kursleitung: Regina Peters-Trippner

Ort: Hebammenpraxis Regina Peters-Trippner Thüler Straße 23 b, Friesoythe mit 2-G-Regel! Ein Nachweis ist zum ersten Termin mitzubringen.

Bei Erkältungszeichen oder Kontakt mit Personen mit Erkältungszeichen innerhalb der letzten 7 Tage muss die Teilnahme am Kurs online erfolgen.

Online: Auf Wunsch kann an dem Kurs online über die App Zoom teilgenommen werden.

Kosten: Die Kosten für teilgenommene Kurseinheiten übernimmt ihre Krankenkasse. Die Gebühr pro versäumten Termin beträgt 10,00€, da ihre Krankenkasse nur teilgenommene Termine vergütet, müssen sie versäumte Termine selbst zahlen.

Der Kurs umfasst folgende Themen: Die Rückbildungsgymnastik ist speziell auf die körperlichen Veränderungen nach einer Schwangerschaft, vor allem im Bereich des Beckenbodens, der Rückenmuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur mit Rektusdiastase, ausgerichtet. Aufwärm- und Dehnübungen, Beckenbodentraining, Aufbau von Bauch-Beine-Po und Rücken-muskulatur sowie die Entspannung.

Sie benötigen für den Kurs: Ein Getränk, gemütlich-sportliche Kleidung, Handtuch, rutschfeste Socken, ein längliches Kissen (Nackenkissen).

Regina Peters-Trippner – Hebamme – Thüler Straße 23 b, 26169 Friesoythe

Kontakt: 0151/12672640 Mail: regina.peters-trippner@gmx.de

Schwangerschaftsbegleitung und Nachsorge      Geburtsvorbereitung und Rückbildungskurse

Still- und Ernährungsberatung      Akupunktur      Beckenbodenkurse