

Neu im Programm:

Funktionelle Rückbildung nach der Geburt

In meinem physiotherapeutischen Praxisalltag wie auch als Kursleiterin für Pilates und Rückenurse bin ich immer wieder mit Beckenbodenproblematiken konfrontiert:

Rektusdiastasen, Dysfunktionen der Bauchmuskelsysteme, fehlende Stabilität der Körpermitte, Senkungen von Gebärmutter, Blase oder Darm bis hin zum Vorfal, fehlende Kontrolle oder Inkontinenz von Urin, Stuhl und Blähungen, Schmerzen besonders im unteren Rücken, Gleitwirbel und sexuelle Funktionsstörungen.

Statistisch gesehen gebären mind. 80% der Frauen in Deutschland Kinder, nur jede 5. Frau verbleibt also kinderlos. Jede fünfte Mutter hingegen bekommt drei oder mehr Kinder.

Schwangerschaft und Geburt bedeuten jedes Mal eine große Belastung für den Körper der Mutter, insbesondere für das Urogenitalsystem und sind oftmals der Ursprung der erst viele Jahre später sichtbar werdenden Beschwerden.

Daher möchte ich jungen Müttern durch ein gutes und effizientes Rückbildungsprogramm in der sensiblen Zeit nach der Geburt helfen, diese Spätfolgen zu vermeiden für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und ihre Gesunderhaltung.

Mit Spaß an der Bewegung werden wir gemeinsam die Kraft der Beckenbodenmuskulatur und des gesamten Bauchkapselsystems wiedererlangen. Darüber hinaus werden wir die Rumpfmuskulatur kräftigen und schmerzhaft Muskelverspannungen z.B. durch Stillhaltungen oder Tragen verbessern. Wir werden Ihre körperliche Fitness steigern für den neuen Alltag mit Kind und die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten und dabei wichtige Fragen klären, z.B. wann welcher Sport für Sie wieder geeignet ist. Ich begleite Sie, Ihre Figur wiederzuerlangen, damit Sie sich wieder wohl in Ihrem Körper fühlen und, da es mit dem Training der Gruppe allein nicht getan ist, erhält jede Teilnehmerin ein Übungsprogramm für zu Hause.

Kursanbieter: Carmen Dabil (Physiotherapeutin Bachelor of Health, Pilatestrainerin, Rückbildungstrainerin nach dem Tanzberger-Konzept)

Kursort: Physiotherapie Neurobast, Mainz- Ebersheim, Dresdener Str. 11

Kursdauer: 8x 75 Minuten

Wann: 16.01.25- voraussichtlich 6.3.25, 9.00- 10.15h

Kosten: 100 EUR bei Heilmittelverordnung für Rückbildungsgymnastik

Die Teilnahme ist auf maximal 10 Teilnehmerinnen begrenzt. Babys herzlich willkommen!