

Rückbildungskurs in der Kleingruppe



Du bist Mama geworden – ich gratuliere Dir von Herzen!

Mit zielgerichteten und dennoch schonenden, auf Dein Befinden abgestimmten Übungen können wir Deine Rückbildung optimal unterstützen. Im Rückbildungskurs in der Kleingruppe kräftigst Du auf behutsame und sanfte Weise die tiefliegende **Rumpfmuskulatur** sowie den **Beckenboden** und kommst wieder in **Balance**.

Der Kleingruppenkurs Rückbildung beinhaltet neben den „klassischen“ Übungen neu auch **Hypopressiv-Techniken**.

Die hypopressiven Techniken wurden in den frühen 80er Jahren von **Dr. Marcel Caufriez** entwickelt. Sie beinhalten Elemente aus der Faszienarbeit, bestimmte Atemtechniken und entsprechende Haltungen. Bei der Hypopression wird gezielt ein **Unterdruck** für die Organe im Beckenboden (Uterus, Blase und Darm) aufgebaut. Es entsteht eine Druckumkehr, die kurzzeitig sehr befreiend und wohltuend wirkt. Langfristig werden dadurch Impulse gesetzt, die eine dauerhafte, physiologische Druckregulation im Rumpf- und Beckenbereich ermöglichen. Ebenfalls hilfreich bei einer Rektusdiastase und anderen Bauchwand Dysfunktionen sowie Organsenkungen (je nach Schweregrad wäre hier ein Individualkurs angezeigt)

Im **Kleingruppenkurs Rückbildung** lernst Du natürlich wichtige Verhaltensempfehlungen kennen, wie Du Deinen **Alltag** möglichst physiologisch meisterst und problematische Überbelastung vermeidest. Dazu gehören insbesondere **Hebe- und Tragetechniken**.

Die klassische **aktive und reaktive Beckenbodenarbeit** und Kräftigung der tiefliegenden **Rumpfmuskulatur** sind ebenso Bestandteil wie **Lockerung** des Nacken- und Schulterbereichs. Die kurzen (Selbst-) **Massage-Sequenzen** sind das Tüpfelchen auf dem i und runden die Lektionen wohltuend ab.

Der Kurs findet jeweils am **Mittwoch von 19:30 – 20:45** (60-75 Minuten) statt.

Kursdaten 2022:

Kurs A: **23.3 - 11.5**

Kurs B: **25.5 - 13.7**

Kurs C: **10.8 - 28.9**

Kurs D: **19.10 - 7.12**

Den Kleingruppenkurs Rückbildung erhältst Du für 320 CHF. Darin enthalten sind:

- 8 Lektionen a 60-75 Min
- 2 Übungspläne zum üben zu Hause (aufbauend auf dem Inhalt Deiner Gruppenlektionen)
- Zugriff auf Online-Rückbildungskurs (Theorie & Praxis, Früh- & Spätwochenbett und Verhalten im Alltag), in Kooperation mit [Beleghebammen Aarau](#).
- Kleingruppe mit 4 bis 8 Frauen (Mindestteilnehmerzahl: 4)
- Kursort: **Suhr**: Obere Dorfstrasse 8 bei Physio reMove

Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Ich (Elena Lindenmann / Bewegungsfreude Aarau) verfüge über die FitnessGuide-Zertifizierung, bin im fitIndex (emFIT) gelistet und Aktiv-Mitglied beim BGB Schweiz.

Bei Fragen kannst Du mich sehr gerne unter 076 730 71 72 oder per Mail an info@bewegungsfreude-aarau.ch kontaktieren.

Ich freue mich auf Dich!

Elena

