

Rückbildungsgymnastik

Liebe Wöchnerinnen,

Ziel des Kurses ist es, die durch Schwangerschaft und Geburt aufgelockerte und überdehnte **Bauch - und Beckenbodenmuskulatur** zu **aktivieren** und das **muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen**, um so möglichen Spätschäden durch Beckenbodenschwäche oder einer Senkung von Gebärmutter und Blase vorzubeugen. Außerdem sollen **Hilfen für den Alltag** zur **Entlastung** der Beckenbodenmuskulatur, des Schulter - Nacken - Bereichs und des Rückens gegeben werden, die beim Heben, Tragen, Stillen usw. sehr stark beansprucht werden.

Sie können diesen **Kurs** schon **bald nach der Geburt** (ca. 2 Wochen) **beginnen**, da eine **geschulte Physiotherapeutin** die **Intensität** der Übungen **individuell Ihrem Leistungsvermögen anpasst** und langsam im Verlauf des Kurses steigert. Damit Sie sich ganz auf sich selbst und die Übungen konzentrieren können, findet dieser Kurs ohne Kinder statt.

<u>Kursdaten:</u>	18.01.2023 – 22.03.2023 ! Der Kurs beinhaltet 8 Kurstermine! Ersatztermine wegen eventueller Ausfälle der Therapeutin sind vorsorglich eingeplant; die Anmeldung ist verbindlich!
<u>Kurszeiten:</u>	Mittwochs 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
<u>Kursdauer:</u>	8 x 60 Minuten (1 x wöchentlich)
<u>Kursleitung:</u>	Ute Krause
<u>Treffpunkt:</u>	Leitstelle Physiotherapie, Ebene 4, Fahrstuhl B3
<u>Mindestteilnehmerzahl:</u>	9 Teilnehmerinnen; Anmeldeschluss ist der 03.01.2023
<u>Maximalteilnehmerzahl:</u>	12 Teilnehmerinnen
<u>Kosten:</u>	66,69 € zahlbar bis spätestens zum 03.01.2023 Bitte erfragen Sie bei der Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse, ob Ihnen die Kurskosten teilweise oder vollständig erstattet werden.
<u>Anmeldung:</u>	Per Überweisung mit folgenden Angaben: „Name..... KST: 991 2510, RÜBI Januar 2023
<u>Bankverbindung:</u>	Sparkasse Göttingen (260 50001) Kto: 448 IBAN DE55 2605 0001 0000 0004 48; BIC NOLADE21GOE

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis zum 03.01.2023 behält sich die UMG das Recht vor, den Kurs nicht abzuhalten. Liegen mehr Anmeldungen als die angegebene Maximalteilnehmerzahl vor, werden die Anmeldungen in der eingehenden Reihenfolge und Zahlung der Kursgebühr berücksichtigt. Findet der Kurs mangels Erreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht statt oder wird Ihre Anmeldung aufgrund der Überschreitung der Maximalteilnehmerzahl nicht berücksichtigt, so wird Ihnen die bereits gezahlte Kursgebühr erstattet. Bitte überprüfen Sie Ihr Konto vor Kursbeginn.

Bitte bringen Sie eine kurze Sporthose, ein T-Shirt und ein großes Laken oder ein großes Bade- oder Saunatuch mit.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Frau Huppert, Leitstelle Physiotherapie, Tel.: 0551 / 39-8487 in der Zeit von 8:00 bis 11:30 Uhr.