

Rückbildungsgymnastik



Esther Engel Sporttherapeutin | rueckbildungsgymnastik-berlin.de | Mobil 0175-4101584

Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik bezeichnet das Training des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt. In der Regel wird damit ca. 8 Wochen nach der Geburt begonnen.

Mein Kurs bietet Dir ein sanftes Muskelaufbauprogramm mit Schwerpunkt auf der Beckenbodenkräftigung (Vorbeugung Inkontinenz und Gebärmutterensenkung) und dem Training der schrägen Bauchmuskeln (Rektusdiastase).

Der gezielte Muskelaufbau führt zu Haltungsverbesserung und macht dadurch beschwerdefrei. Die Übungen der Rückenschule kräftigen den Körper genau an den Stellen, die durch das tägliche Heben und Tragen belastet werden.

Weitere Infos und Termine finden Sie unter [rueckbildungsgymnastik-berlin.de](https://www.rueckbildungsgymnastik-berlin.de) und www.kiezhebammen-steglitz.de

Kurse finden vormittags und nachmittags statt bei den Kiezhebammen Steglitz, Grunewaldstr. 10, 12165 Berlin. Weitere Termine in Planung.

Umfang: 10 x 75 min, 1 mal pro Woche
Teilnahmegebühr: 150 EUR
Einstieg jederzeit möglich.

Sie erhalten von mir am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung und Quittung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Rufen Sie mich an unter 0175-4101584 oder schreiben Sie mir unter info@rueckbildungsgymnastik-berlin.de.



Esther Engel, geb. 1969, Mutter von 3 Kindern, Sporttherapeutin mit Schwerpunkt Rückenschule und Haltungsverbesserung, Trainerin für Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik im Geburtshaus Steglitz/Schöneberg von 1999 bis 2021. Seit 2019 Fortbildungen für Hebammen (u.a. für den Deutschen Hebammenverband). Seit 2022 in der Praxis der Kiezhebammen Steglitz.