



## Rückbildungsgymnastik

### Liebe Mütter,

eine Schwangerschaft bringt viele körperliche Veränderungen mit sich. Damit Sie wieder zu ihrer „alten Form“ zurückfinden, bieten wir ihnen ein ganzheitliches Training an.

Neben Förderung der allgemeinen Fitness/ Kondition helfen gezielte Übungen die geschwächte Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder aufzubauen und zu stärken, um Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden vorzubeugen. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Entspannungsübungen in der Gruppe fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden.

In Kooperation zwischen den Hebammen und der Schule für Physiotherapie bieten wir in unserer Klinik einen Rückbildungskurs an. Empfohlen wird dieses Rückbildungs- und Aufbautraining sechs bis acht Wochen nach der Geburt aufzunehmen.

### Anmeldung und Info:

Tel.: 0241 80-89385

Die Babys können zum Kurs mitgebracht werden

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

[www.ukaachen.de](http://www.ukaachen.de)

### Termine:

Mittwoch von 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Mittwoch von 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

begrenzt (max. 10)

### Laufzeit:

einmal wöchentlich über zehn Wochen

### Ort:

Uniklinik RWTH Aachen

Gymnastikraum

Ebene E, Flur 6, Raum 7