

Termine 2023

Rückbildung-NEUFINDUNG® mit Baby

Kurs 1 – Rückbildung mit Baby

1. Treffen: 25. Januar 2023
2. Treffen: 8. Februar 2023
3. Treffen: 15. Februar 2023
4. Treffen: 1. März 2023
5. Treffen: 8. März 2023
6. Treffen: 15. März 2023
7. Treffen: 22. März 2023
8. Treffen: 29. März 2023

Kurs 2 – Rückbildung mit Baby

1. Treffen: 19. April 2023
2. Treffen: 26. April 2023
3. Treffen: 3. Mai 2023
4. Treffen: 10. Mai 2023
5. Treffen: 17. Mai 2023
6. Treffen: 14. Juni 2023
7. Treffen: 21. Juni 2023
8. Treffen: 28. Juni 2023

Kurs 3 – Rückbildung mit Baby

1. Treffen: 5. Juli 2023
2. Treffen: 12. Juli 2023
3. Treffen: 19. Juli 2023
4. Treffen: 26. Juli 2023
5. Treffen: 13. September 2023
6. Treffen: 20. September 2023
7. Treffen: 4. Oktober 2023
8. Treffen: 11. Oktober 2023

FAMILIENBEGLEITUNG purpur pochen

Franziska Gebauer M.A. • GfG-Familienbegleiterin® • GfG-Geburtsvorbereiterin®

Kursleiterin für GfG-Rückbildung-Neufindung® • Kursleiterin für GfG-Babymassage • GfG-Stillberaterin

0177 6622456 • familienbegleitungpurpur@gmail.com • www.familienbegleitung-purpur.de

Kurs 4 – Rückbildung mit Baby

1. Treffen: 18. Oktober 2023
2. Treffen: 25. Oktober 2023
3. Treffen: 8. November 2023
4. Treffen: 15. November 2023
5. Treffen: 22. November 2023
6. Treffen: 29. November 2023
7. Treffen: 13. Dezember 2023
8. Treffen: 20. Dezember 2023

Kurszeit

8 Termine mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursgebühr

109 Euro inklusive Skript

Die meisten Krankenkassen erstatten den Rückbildungskurs mit Baby durch eine GfG-Familienbegleiterin® ganz oder anteilmäßig, aber nicht automatisch. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Kursort

Praxis Blickpunkt Familie • Josef-Schauer-Str. 1 • 82178 Puchheim

Je nach Infektionsgeschehen, Kursgröße und offiziellen Vorgaben findet der Kurs online bzw. hybrid über Zoom statt. Die Zugangsdaten für die Onlinetreffen erhalten Sie separat per E-Mail vor Kursbeginn.

Kursinformationen

Schwangerschaft und Geburt lösen im Körper einer Frau viele Veränderungen aus. Nach der Geburt ist es daher wichtig, die Rückbildung durch **sanfte, aber effektive Übungen** zu fördern.

FAMILIENBEGLEITUNG purpur pochen

Franziska Gebauer M.A. • GfG-Familienbegleiterin® • GfG-Geburtsvorbereiterin®

Kursleiterin für GfG-Rückbildung-Neufindung® • Kursleiterin für GfG-Babymassage • GfG-Stillberaterin

0177 6622456 • familienbegleitungpurpur@gmail.com • www.familienbegleitung-purpur.de

Das gelingt uns im Kurs mit **modernem Beckenbodentraining** und dem nötigen theoretischem Wissen. Du lernst deinen Beckenboden kennen und wie du die verschiedenen Schichten anspannen und entspannen kannst. Wir führen gezielt Übungen zum Schließen der **Rektusdiastase** durch und bauen vor allem eine **stabile Mitte** auf. Dabei erfährst du auch von der **Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche**.

Wichtiger Bestandteil ist auch die **Atmung** und wie du deinen **Beckenboden** am besten in **deinen Alltag integrierst** und langfristig schonst.

Neben den sanften **Ganzkörperworkouts** widmen wir und im Gespräch auch den **Veränderungen im Leben einer Mama** und tauschen uns zu den vielfältigen Themen, wie Stillen, Beikost, Tragen, Schlafen, Geburtserlebnis etc. aus.

Während des Kurses hast du dein Baby bei dir und kannst es ganz nach Bedarf Füttern oder stillen. In manche Übungen integrieren wir auch die Kinder.

Mit dem Rückbildungskurs kannst du ab acht Wochen nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt solltest du frühestens 12 Wochen nach der Geburt starten.

Kursanmeldung

- <https://familienbegleitung-purpur.de/rueckbildung-mit-baby>
- familienbegleitungpurpur@gmail.com