

Kursbeschreibung Online Rückbildungskurs für Frauen nach Kaiserschnitt

Der Rückbildungskurs wird von der, seit 2004 freiberuflich tätigen Hebamme Julia Ronnenberg geleitet.

Der Rückbildungskurs besteht aus über 50 Videos zu den Themen Beckenboden, Bauch, Rückbildung und Kaiserschnitt.

Die Workouts sind auf die Bedürfnisse von jungen Müttern nach einem Kaiserschnitt abgestimmt und werden den Teilnehmerinnen jede Woche als Video freigeschaltet. Neben der Kräftigung von Bauch, Beckenboden und Rücken erhalten die Teilnehmerinnen Kenntnisse zu den allgemeinen Rückbildungsprozesse nach einer Schwangerschaft, sowohl zu den Rückbildungs- und Heilungsprozessen nach einem Kaiserschnitt und erhalten Anregungen wie sie diese optimal unterstützen können.

Ziele des Rückbildungskurses sind:

- Kenntnisse über die körperlichen Veränderungen an Bauch und Beckenboden durch Schwangerschaft und Geburt zu gewinnen
- Vermittlung von beckenbodenschonendem Verhalten
- Vermittlung zu Heilungsprozessen nach Kaiserschnitt
- Aufbau der Bauchmuskulatur
- Verkleinerung der Rektusdiastase
- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Aufbau der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Stütz-muskulatur
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Verbesserung der Körperhaltung
- Vermeidung von gesundheitlichen Problemen

Die Kosten des Rückbildungskurses nach Kaiserschnitt betragen 49,90 € und stehen den Teilnehmerinnen zeitlich unbegrenzt zur Verfügung.

Über Julia Ronnenberg:

Julia Ronnenberg ist seit 2004 Hebamme und hat bis 2018 als freiberufliche Hebamme in Bremen gearbeitet. In dieser Zeit hat sie sich auf das Thema Rückbildung und Beckenboden spezialisiert und hat im Raum Bremen an verschiedenen Orten Rückbildungskurse geleitet und Frauen geholfen nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden, Kenntnisse über den Beckenboden zu erlangen und diesen effektiv zu trainieren. Seit 2018 ist sie keine Vertragspartnerin der gesetzlichen Krankenkassen mehr und arbeitet als freiberufliche Hebamme in Zypern.

Auf ihrem Blog www.mammacita.de schreibt sie Beiträge über körperliche Veränderungen in und nach der Schwangerschaft, Rückbildung und



Beckenboden und beantwortet in ihrer Facebookgruppe "Rückbildung nach der Schwangerschaft" jungen Müttern alle Fragen rund um das Thema Rückbildung.

Mammacita ist eine Marke der BJFB Ltd. Grig. Afxentiou, 3, 8010 Paphos, Zypern

+357 95753503, jr@mammacita.de