

Kursbeschreibung Mammacita Video Online Rückbildungskurs

Der Rückbildungskurs wird von der Hebamme Julia Ronnenberg geleitet, die durch den steigenden Hebammenmangel auf die Idee kam ihr Rückbildungskonzept als Videokurs anzubieten, um vielen Frauen eine fundierte Rückbildung zu ermöglichen. Der Rückbildungskurs besteht aus 8 Videomodulen und ermöglicht es den Teilnehmerinnen von zu Hause aus zu trainieren.

Der Video-Online-Kurs entspricht im Aufbau und Inhalt einem klassischen Rückbildungskurs und dient der gesundheitlichen Prävention von Frauen nach der Geburt. Denn eine Schwangerschaft und auch die Geburt stellen eine enorme Belastung für den weibliche Körper dar.

Ziele des Rückbildungskurses sind:

- Kenntnisse über die körperlichen Veränderungen an Bauch und Beckenboden durch Schwangerschaft und Geburt zu gewinnen
- Vermittlung von beckenbodenschonendem Verhalten
- Aufbau der Bauchmuskulatur
- Verkleinerung der Rektusdiastase
- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Aufbau der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Stützmuskulatur
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Verbesserung der Körperhaltung

Jede Woche hat ein anderes Schwerpunktthema und enthält ein Ganzkörperworkout mit dem Fokus Bauch, Beckenboden und Rücken.

1. **Kurstunde:** Aufbau und Funktion des Beckenbodens, Wahrnehmung der äußeren Beckenbodenschicht, Zusammenspiel Atmung und Beckenboden, Ganzkörpertraining im Liegen mit Fokus Bauch und äußerer Beckenbodenschicht unter Einsatz der Hilfsmuskulatur.
2. **Kurstunde:** Wahrnehmen, Kennenlernen und Anspannen der mittleren Beckenbodenschicht in Kombination mit der äußeren Beckenbodenschicht, Bauchmuskeltraining bei Beckenbodenschwäche, Tasten der Rektusdiastase, Verhalten bei Rektusdiastase, Mobilisation der Hüfte und der Wirbelsäule, Ganzkörpertraining im Liegen mit Fokus tiefe Bauchmuskulatur und äußerer sowie mittlerer Beckenbodenschicht.
3. **Kurstunde:** die langsamen und schnellen Muskelfasern des Beckenbodens, Ganzkörpertraining mit Fokus tiefe und untere schräge Bauchmuskulatur und Übungen für die langsamen und schnellen Muskelfasern des Beckenbodens.
4. **Kurstunde:** innere Beckenbodenschicht, Zusammenspiel Beckenboden, Körperhaltung und Beckenstellung, Ganzkörpertraining Fokus

- tiefe und schräge Bauchmuskulatur sowie alle drei Muskelschichten, Mobilisation der Hüfte
5. **Kurstunde:** der Beckenboden im Alltag, den Beckenboden richtig einsetzen, Workout im Stehen, Balanceübungen für die Tiefenmuskulatur
 6. **Kurstunde:** Wiederholung Rektusdiastasentest und individuelle Empfehlung, Ganzkörpertraining Training der geraden Bauchmuskulatur, unter Vorbehalt Beckenbodenübungen im Sitzen
 7. **Kurstunde:** Den Beckenboden bewusst entspannen, Ganzkörpertraining Bauch-, Beckenboden-, Rückenmuskulatur
 8. **Kurstunde:** Beckenbodenbelastungstest, Info zum Übergang zu High Impact Sportarten, Ganzkörpertraining

Jede Woche wird ein neues Modul mit einem neuen Rückbildungsworkout sowie Theorievideos freigeschaltet, welche selbständig durchgeführt werden. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie für die Teilnehmerinnen leicht verständlich sind. Die Workouts beginnen im Anfängerniveau und steigern sich von Woche zu Woche. Tauchen Fragen auf, kann die Kursteilnehmerin jederzeit Kontakt zur Kursleitung aufnehmen. Am Ende wird bei erfolgreicher Teilnahme eine Teilnahmebestätigung ausgefüllt.

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