

Sanftes Training für junge Mütter

Erster Termin am
Montag, 26. Juni

Pattensen-Mitte. Unter dem Titel „Training Postnatal“ bietet der Verein Mobile einen Kurs für Rückbildungsgymnastik mit Baby an. Das Training im Mehrgenerationenhaus an der Göttinger Straße beginnt am Montag, 26. Juni, und dauert von 9.30 bis 10.30 Uhr. Die Gebühr für acht Termine beträgt 68 Euro. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldungen werden per E-Mail an hebamme.mary@web.de oder unter Telefon (0176) 57 84 67 92 angenommen.

Das Trainingskonzept enthält ganzheitliche Rückbildungsgymnastik mit Herz-Kreislauf-Training, funktionsgerechtem Beckenbodentraining, gezieltem Muskelaufbau und sanften Übungen für den verspannten Schulterbereich. Es sind insbesondere dynamische Bewegungen und die Freude an der Bewegung, die helfen sollen, Körper, Geist und Seele nach der Schwangerschaft wieder in Balance und Einklang zu bringen.

Die Rückbildungsgymnastik sollte frühestens nach dem Wochenbett beginnen – also etwa sechs bis acht Wochen nach der Entbindung – und spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein, damit die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Teilnehmerinnen sollten bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. gal

HAZ v. 19. 6. 17