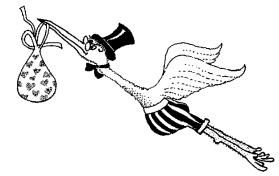


Renate Albert  
Hebamme

Friedrichstraße 25  
65232 Taunusstein-Bleidenstadt  
Telefon: 06128 / 45 369  
E-Mail: albert-taunusstein@t-online.de

Geburtsvorbereitungskurse  
Wochenpflege  
Still- und Mütterberatung  
Rückbildungsgymnastik  
Babymassage  
Fußreflexzonenmassage



## Infoblatt Rückbildungsgymnastik

Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik soll Ihnen dabei helfen, mit den Veränderungen, die die Geburt des Kindes mit sich gebracht hat, umzugehen.

Sie werden Übungen für Beckenboden- und Bauchmuskeln kennenlernen sowie Gymnastik und Lockerungsübungen von Kopf bis Fuß. Viele Übungen können auch mit dem Baby gemeinsam durchgeführt werden. Darüber hinaus haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen zu allen Themen rund ums Kind, mit anderen Müttern in Kontakt zu kommen und gehen gestärkt und mit neuem Schwung nach Hause.

Die Rückbildungsgymnastik ist ein fortlaufender Kurs, d.h. Sie können jederzeit neu einsteigen. Je eher Sie beginnen desto besser.

Der Kurs findet statt im evangelischen Gemeindehaus in Taunusstein-Bleidenstadt, Theodor-Heuss-Straße 4a, jeweils mittwochs von 10 bis 11.15 Uhr.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für 10 Stunden (oder 8 mal 75 Minuten).

Der Kurs muss beendet sein ehe das Kind 9 Monate alt ist.

Bitte eine Decke oder ein Handtuch mitbringen und bequeme Gymnastikkleidung tragen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude an der Bewegung, bei der Begegnung mit anderen Müttern und Babies und die nötige Gelassenheit beim Gestalten der neuen Alltagssituation.

Bitte beachten Sie:

Wenn der Kurs begonnen ist, sollen die acht Termine in Folge wahrgenommen werden.

Bei Krankheit oder Urlaub geben Sie mir bitte spätestens bis Dienstagabend vorher Bescheid.