

Kurs - Info

Fit nach der Rückbildung

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit von Bauch- und Beckenboden-Muskulatur
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, speziell des Beckenbodens.
- Schulung von Haltung, Atmung und Bewegung, insbesondere auch gemeinsam mit dem Baby
- Prävention von Harninkontinenz und Gebärmuttersenkung
- Kraft-Verbesserung von Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur.
- Gezieltes 3-Muskel-Ebenen-Training zur schichtweisen Kräftigung der gedehnten Muskelpartien.
- Gemeinsam mit dem Kind: Lieder und Bewegungsspiele.
- Allgemeine und soweit möglich spezielle Informationen zurzeit nach der Geburt.
- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Themen u. a.: Entspannung, Massage, Venentraining, Sanftes Herz-Kreislauf-Training, Körperliches Training, Gymnastik, Ernährung.
- Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuellen Fragen und Problemen - soweit in der Gruppe erörterbar.
- Mögliche weitere Themen: Sport nach der Schwangerschaft, Literaturtipps, Aktuelle und weiterführende Informations- und Bewegungsangebote für junge Familien im EVK.
- Literatur: Trainingsprogramm mit Dyna-Band Bauch, Beine, Po (Midena-Verlag); Buch und Video Beckenbodentraining von Susan Kitchenham-Pec (Thieme-Verlag).

Programm

Jede Stunde

Begrüßung, Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Besprechung der bevorstehenden Stunde, Befinden; 4 Stundenteile:

- 1.) Aufwärmung: Übungen im Gehen und Stehen, Beweglichmachung, Gleichgewichts- und Haltungsschulung, Ausdauer, Bewusstheit durch Bewegung (auch Atmung)
- 2.) Gymnastik: Gezielte Flexibilitätsübungen, Dehnungen, Kräftigungen - Vorbereitende Beckenbodenübungen, Schonungs- und Entlastungstechniken (Hüftgelenke, Adduktoren, Becken/Symphyse), Wirbelsäule, Rückenmuskulatur/-strecker)
- 3.) Entspannung: Körperwahrnehmung, Atemhilfsmuskel-Dehnungen, BWS/HWS/LWS-Gymnastik
4. Übergreifendes Geburtsthema: Haltung/Atmung/Bewegung

und: Hinweise zu weiteren aktuellen Veranstaltungen im EVK (Kinderärztliche Infoabende), Abschlussrunde.

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden; Organisatorisches, Kursüberblick, Kursziele, Erste Übungen: Mobilisationen, Kräftigungen, Dehnungen, Wirbelsäule, Rückenmuskulatur/-strecker), Erwartungshaltungsbogen, Abschlussrunde.

Letzte (10.) Stunde

Wiederholung der wichtigsten Übungen, Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Themen-Schwerpunkte 2.-9. Stunde

2. Körperwahrnehmung, Kräftigung Beckenboden.
3. Haltungsschulung, Haltungsverbesserung.
4. Erfahrungsaustausch, Lieder- und Bewegungsspiele mit dem Baby.
5. Entspannung, Massage, Körperwahrnehmung.
6. Training einer selbstständigen Durchführung von Gymnastik für zuhause.
7. Rückenschule Mutter und Kind: Der Alltag mit dem Baby.
8. Behutsamer Aufbau eines Ausdauertrainings, hier mit Joggen.
9. Kennenlernen verschiedener Trainingsmaterialien (Pezziball, Theraband, Gymnastikseil, Mini-Trampolin).

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.