

Kurs - Info

Rückbildungsgymnastik

(Prävention)

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

- Prävention von Harninkontinenz und Gebärmuttersenkung durch Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit von Bauch- und Beckenboden-Muskulatur
- Allgemeine Kräftigung des Körpers und Schulung von Haltung, Atmung und Bewegung
- Beckenbodentraining: Einzelübungen und Kombinationen unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung und des individuellen Zustandes
- Spezielle Übungen zur Kräftigung/zum Aufbau der schrägen, queren und geraden Bauchmuskulatur, Spezielle Übungen für Bein, Po, Hüfte, Arm, Schulter, Brust.
- Behutsames, aber gezieltes 3-Muskel-Ebenen-Training zur schichtweisen Kräftigung der gedehnten Muskelpartien.
- Rückenschule (Alltagstransfer) mit Kräftigungs- und Haltungsübungen
- Erste Lieder und Spiele gemeinsam mit dem Baby
- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Weitere Themen je nach Interesse und Bedürfnis: Themen u. a.: Entspannung, Massage, Venentraining, Sanftes Herz-Kreislauf-Training, Körperliches Training, Gymnastik.
- Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuelle 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 Thera-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; 3 Stundenteile:

1. Aufwärmen
2. Gymnastik (Kräftigung, Flexibilität, Körperwahrnehmung)
3. Entspannung

Hinweise zu weiteren aktuellen Veranstaltungen im EVK, 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. Beckenboden (BB): Anatomie, „Verhaltensregeln“, Wahrnehmungsübungen, spezielle Übungen.
3. Übungen mit dem Gymnastikball, Schwerpunkt Rückenmuskulatur.
4. BB-Training, Wiederholung Rückentraining, Training schräge Bauchmuskulatur.
5. BB-Training mit Matte und Keilkissen, schräge Bauchmuskulatur, Übungen für Beine und Po.
6. wie 4/Variationen, Einbezug der geraden Bauchmuskulatur unter besonderer Berücksichtigung der Rektus-Diastase.
7. Stationstraining (Circuit) mit dem Theraband: Arme, Schultern, Brust, Beine, Po, Bauch.
- 8.-9. Wiederholung und Vertiefung der voran gegangenen Stunden unter Berücksichtigung des Trainingszustandes der Teilnehmerinnen. Wiederholung gezielter Übungen bei speziellen individuelle Problemen.

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.