

Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik

In dieser Fortbildung wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern auch gleich praktisch in die Tat umgesetzt.

Kursinhalt:

- Evidenzen zu den Folgen von Geburt sowie zur Wirksamkeit von adäquaten Übungen in Frühwochenbett und Rückbildungsperiode und zur Prophylaxe von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden
- Beckenbodenwahrnehmung im Wochenbett
- Prophylaxe und Übungen zu Besserung von postpartalen Beckenbodenbeschwerden
- Gymnastik, Massagen und Entspannung im Wochenbett
- Rückbildungsgymnastik im Kurs
- Yogaelemente für die Rückbildungsperiode
- Aufwärm-, Spaß- und Entspannungsmethoden für eine lebendige Kursgestaltung

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Vortragende/r Tara Franke
Hebamme und Sexualpädagogin

Datum 09.05.2020

Zeiten 09:00 - 16:30
(8 UE, 1 h Mittagspause)

Veranstaltungsort LG Sitz Tirol, Amberggasse 1, 6020 Innsbruck

Kosten € 140,--

Inklusive Skripten
Exklusive Verpflegung (Kaffeepausen und Mittagessen)

Anmeldung hebammenfortbildungtirol@gmail.com

Bankverbindung ÖHG LGS Tirol
AT39 5700 0002 2004 3914
HYPTAT22

FBP lt. § 37 HebG. 24 FB-Punkte