

**Rückbildungs- und
Schwangerschaftsgymnastik
professionell anleiten
Fortbildung für Hebammen**



Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik professionell anleiten

Praktische Fortbildung für Hebammen

Fortbildungsinhalte

- eine breite Auswahl an Einzelübungen zum Zusammenstellen Ihrer zukünftigen Kursstunden
- die Vermittlung von Zusammenhängen zwischen einer Übung und deren Wirkung im Körper
- das Erlangen von Anleitungskompetenz
- praktische Überlegungen zur konkreten Kursdurchführung, z.B. optimale Raumnutzung, Verwendung von Begleitmusik, Platzierung der Teilnehmerinnen, Aufbau einer Einzelstunde

Gerne veranstalte ich einen Kurs in Ihrer Nähe, damit Sie die Möglichkeit haben, an dieser Fortbildung teilzunehmen. Kontaktieren Sie mich per E-Mail, Telefon oder über meine Website. Ich freue mich auf Sie!

Weitere Infos & Termine finden Sie unter hebammenfortbildung-engel.de

Kursablauf Basis-Modul

Wir beginnen mit Ihrer aktiven Teilnahme an einer Stunde Rückbildungsgymnastik. Im Rahmen der Vorstellungsrunde erfrage ich Ihre Erwartungen, um den Kursinhalt des nächsten Tages Ihren Wünschen anzupassen.

Am zweiten Tag starten wir mit der Auswertung der Kursstunde vom Vortag. Darüber hinaus stelle ich Übungsblöcke zu den Schwerpunktthemen z.B. Beckenboden, Rectus diastase, Oberer Rücken, Unterer Rücken vor. Auswahl und Variationsmöglichkeiten der Übungen sowie Konzept und Präsentation einer Trainingsstunde werden erläutert.

12 UE à 45 min, verteilt auf 2 Tage. Bewährt haben sich Fr 17–20 Uhr, Sa 10–13 Uhr / 14–17 Uhr. Andere Uhrzeiten und Wochentage sind möglich.

Teilnahmegebühr: 175 EUR (inkl. 19% MwSt.)
Aufbau-Module zur Vertiefung auf Anfrage.



Esther Engel, geb. 1969, Mutter von drei Kindern, Trainerin für Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik seit 20 Jahren.

„Durch meine langjährige Arbeit im Geburtshaus und durch eigenes Erleben sind mir die körperlichen Belastungen und die damit verbundenen Fehlhaltungen durch die Schwangerschaft bestens vertraut. Aufgrund meiner Ausbildungen und Erfahrungen konnte ich ein gezieltes, abwechslungsreiches Übungsprogramm entwickeln, um den Körper effektiv zu stärken. Mein Ziel: Haltungsverbesserung durch gezielten Muskelaufbau.“