

Herausgegeben von:



Arbeitsgemeinschaft  
**Gynäkologie**  
**Geburtshilfe**  
**Urologie**  
**Proktologie**

Im Deutschen Verband für Physiotherapie  
ZVK e.V.

[www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de)

Deutscher Verband für  
Physiotherapie (ZVK) e.V.

## Angebot durch:

Staatlich anerkannte  
Physiotherapeutinnen / Krankengym-  
nastinnen mit speziellen Kenntnissen in

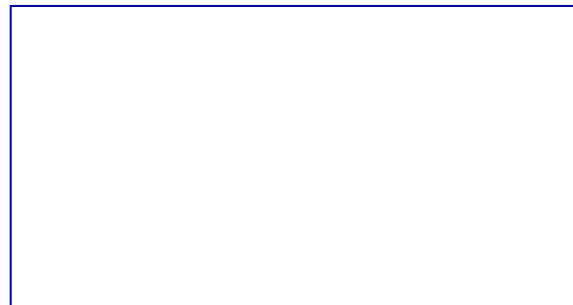
- Gynäkologie
- Geburtshilfe
- Urologie
- Proktologie

## In Form von:

- Gruppentherapie
- Einzeltherapie
- Prävention

Weitere Informationen auf  
[www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de)

Überreicht durch:



**Physiotherapie**  
**nach**  
**Schwangerschaft**  
**und**  
**Geburt**

## DAS WOCHENBETT

### Sie können:

- Diese Zeit nach der Geburt unterstützen mit Entspannung und leichten Bewegungsübungen
- Die Rückbildung der Gebärmutter durch entlastende Bauchlage, Atem- und Bewegungsübungen fördern
- Wirbelsäule, Bauchraum und Beckenboden in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen
- Die Blasen- und Darmentleerung mit Atmung und gezielten Bewegungsübungen unterstützen
- Ungünstige Belastungen nach einer Geburt erkennen und vermeiden lernen

Die Physiotherapeutin in Ihrer Geburtsklinik unterstützt Sie dabei.

## DIE RÜCKBILDUNGSZEIT

### Sie entdecken:

- Diese Zeit der Neuorientierung zu genießen und mit Ihrem Körper bewusst umzugehen
- Den Beckenboden wieder "neu"
- Das sinnvolle Zusammenspiel von Atem, Beckenboden und Körperhaltung zu fördern
- Hilfen für funktionelle Harn- und Stuhlentleerung zu erkennen, und somit einer Inkontinenz entgegenzuwirken
- Die weibliche Basis "Beckenboden" im Alltag zu entlasten um so Blasen- und Gebärmutterensenkungen vorzubeugen
- Die Möglichkeit zur Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Oberschenkelmuskulatur

Freuen Sie sich auf Ihren Rückbildungskurs

## DIE NEUE FAMILIENSITUATION

### Sie finden:

- Die Möglichkeit, hilfreiche Ideen für die veränderte Lebenssituation mit Ihrem Baby auszutauschen
- Anregungen für ein rücken- und beckenbodenschonendes Bewegungsverhalten im Alltag z.B. beim Tragen, Heben, Stillen, Wickeln usw.
- Infos rund ums Stillen
- Wieder Freude an körperlicher Bewegung und spüren wie wichtig es ist, Zeit für sich zu haben