



### MutterNatur

- Outdoor Rückbildungskurs mit Kind -

am Mühlenteich Lensahn

6 bis 8 Wochen nach der Geburt oder später kannst du mit diesem Kurs starten.

### Was dich erwartet?

- Hebammengeleiteter Kurs für die Gesundheit nach der Geburt mit Beckenbodentraining und zur Regeneration der Rektusdiastase (Bauchspalt)
- Ganzheitliches Faszientraining und stabilisierende Fitness, Kräftigung und Dehnung mit Yoga und Pilates, leichtes Ausdauertraining an der frischen Luft
- Andere Mamas und Kinder kennen lernen
- Tipps und Übungen für zuhause

### Was du brauchst?

- Bequeme, wetterangepasste Sportkleidung
- Kugelschreiber bei Kassenleistung/Privatversicherung für Unterschrift
- ggf. Getränk
- Tragetuch/Trage oder Kinderwagen oder beides (wir wollen uns rund um den See bewegen)

### Wann und wo geht's los?

- Freitags 9:45uhr, 8x ca. 75min. Bei Gewitter oder Sturmwarnung oder Krankheit der Kursleiterin gibt es eine Info und einen Ersatztermin.
- Treffpunkt Waldschwimmbad-Parkplatz Lensahn

### Was es dich kostet?

- Rückbildung ist eine Kassenleistung und wird von deiner Krankenversicherung übernommen (1 Kurs, max. 10std.) bis dein Baby 9 Monate alt ist. Fehlstunden werden mit à 10€ berechnet.
- Hast du bereits einen Kurs belegt und/oder möchtest als Selbstzahler teilnehmen und dein Programm erweitern? Dann kostet der ganze Kurs 100€.

Tipp: Am Kurstag stelle ich ab 8:15uhr das WC zu meinem Praxisraum (Langer Acker 31, Lensahn) zur Verfügung. Am Mühlenteich gibt es leider keine öffentliche Toilette.

Ich freue mich auf euch!

Katharina Schweder