

Rückbildungskurs ohne Kind

Dieser Kurs richtet sich an Mütter nach einer Geburt. Eine vaginale Entbindung sollte mindestens fünf Wochen her sein, ein Kaiserschnitt mindestens zehn Wochen.

Der Kurs richtet sich nach dem Tanzberger-Konzept. Ziel ist es, den Beckenboden besser wahrzunehmen und zu stärken. Wir machen Übungen zur Regeneration der Bauch- und Rückenmuskulatur und kräftigen den ganzen Körper. Jede Kursstunde dauert ca. 90 Minuten.

Die Gebühren werden von allen deutschen Krankenkassen übernommen. Gesetzlich versicherte Teilnehmerinnen müssen zur ersten Stunde ihr Versichertenkärtchen mitnehmen. Bei ihnen rechnet die Hebamme direkt mit der Kasse ab. Privat Versicherte bekommen nach Ablauf des Kurses eine Privatrechnung, die sie nach Zahlung bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Versäumte Stunden können nicht mit der Kasse abgerechnet werden und müssen von der Teilnehmerin selbst entrichtet werden. Es ist unerheblich, aus welchem Grund die Teilnahme nicht erfolgte. Jede versäumte Stunde wird privat in Rechnung gestellt.

Die Kursleitung ist berechtigt, einzelne Stunden kurzfristig zu verlegen.