



## Rückbildung+ | Kraft und Regeneration für Dich und Dein Baby

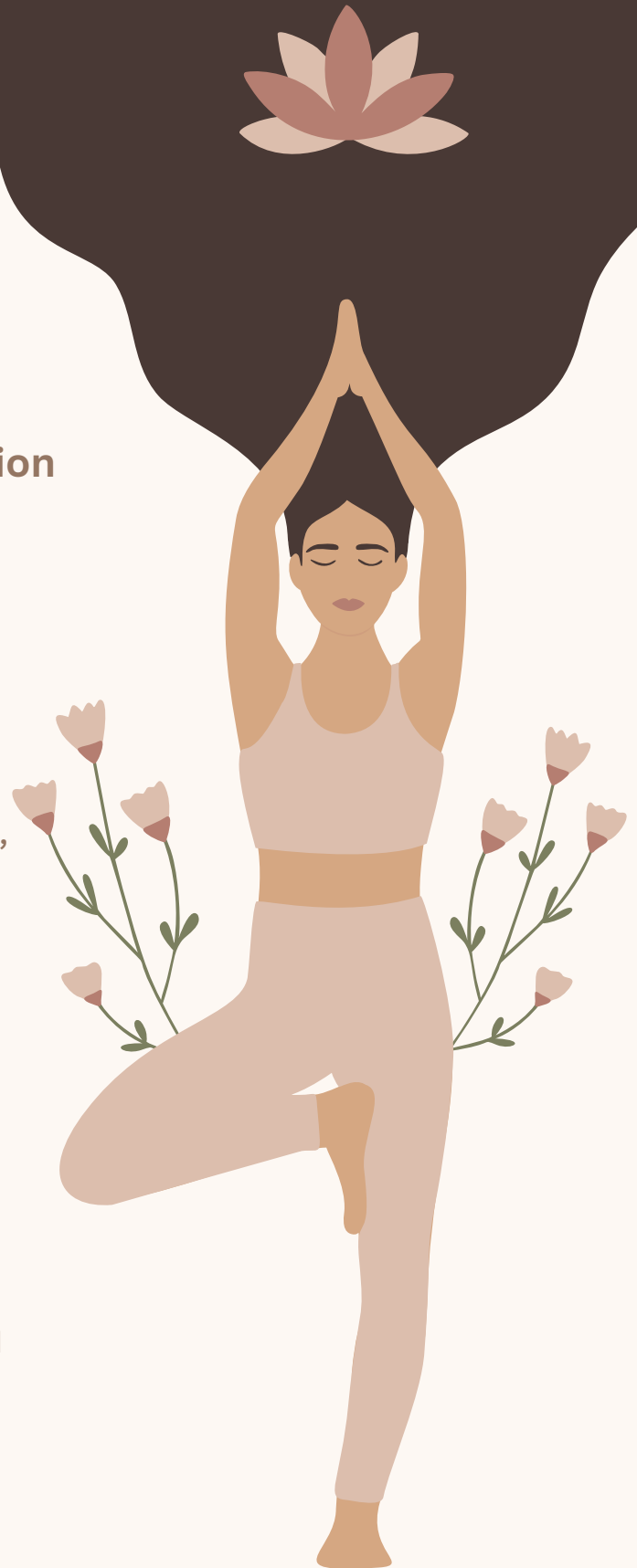
. Unser speziell konzipierter Kurs unterstützt Dich nicht nur bei der Rückbildung, sondern bietet auch gezielte Unterstützung bei der Heilung von Geburtsverletzungen, wie z.B. einem Dammriss. Unter der Anleitung von erfahrenen Physiotherapeutinnen mit Zusatzausbildung in der Beckenbodentherapie, findest Du hier einen sicheren Raum, um Deinen Körper sanft zu stärken.

Wir legen einen besonderen Schwerpunkt auf Übungen zur Heilung und Stärkung der Bauchmuskulatur, speziell zur Korrektur von Rektusdiastase. Diese Übungen sind darauf ausgerichtet, die getrennten Bauchmuskeln sanft wieder zusammenzuführen und gleichzeitig Deinen gesamten Kern zu stärken

Du entscheidest, ob und wann Du Dein Baby mitnehmen möchtest. Dein Wohlbefinden und das Deines Babys stehen an erster Stelle. Wir bieten Dir die Flexibilität, Dein Kind zum Kurs mitzubringen, wenn es Dir und Deinem Baby gut geht.

Einbindung der Babys in die Übungen, wenn es passt:

Für Mütter, die sich bereit fühlen, zeigen wir Möglichkeiten, wie die Babys liebevoll und sicher in die Übungen integriert werden können. Dies fördert nicht nur die Bindung, sondern macht die Rückbildung auch zu einer gemeinsamen Erfahrung.



**inBalance Gesundheitspraxis**  
**Alter Uentroper Weg 148**  
**59071 Hamm**  
**023814929149**  
**[kontakt@inbalance-hamm.de](mailto:kontakt@inbalance-hamm.de)**