

## Informationen zur Kostenübernahme des Online-Rückbildungskurses von und mit Anita Hoffmann

Die Regeneration und Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur ist nach der Schwangerschaft besonders wichtig, um den Alltagsbelastungen wieder Stand halten zu können. Ein fehlendes Rückbildungsprogramm kann zu erheblichen Funktionsstörungen, wie z.B. einer Inkontinenz führen. Da viele Frauen keinen passenden Präsenz-Rückbildungskurs finden oder aufgrund von der anhaltenden Corona-Pandemie keinen Präsenz-Rückbildungskurs absolvieren können, wurde dieser Online-Rückbildungskurs entwickelt.

Der Online-Rückbildungskurs wurde von Physiotherapeutin Anita Hoffmann entwickelt, geprüft und durchgeführt. Der Online-Rückbildungscoach ist ein 10-wöchiges aufbauendes Rückbildungsprogramm und wird persönlich von Anita Hoffmann begleitet.

Der Inhalt des Kurses entspricht im Inhalt und Aufbau einem klassischen Rückbildungskurs und wurde benutzerfreundlich und kompatibel zum Mamaalltag aufgebaut. Die Ziele des Kurses entsprechen den Präventionsprinzipien.

### Ziel des Kurses:

- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken
- Schulung der Beckenbodenwahrnehmung
- Erlernen der richtigen Beckenbodenspannung
- Beckenbodenkräftigung
- Testung der Rektusdiastase
- Erlernen von alltagsschonenden Verhalten, sowie Erlernen von gesundheitsschädlichen Verhalten
- Kräftigung der mitwirkenden Rumpfmuskulatur
- Schließung der Rektusdiastase zur Vorbeugung von Rückenleiden

### Inhalt des Kurses:

- Informationsvermittlung und Aufklärung von Pathogenese und Funktionsstörungen nach der Schwangerschaft
- 10-wöchiges Rückbildungsprogramm mit gezielten, aufeinander aufbauenden Übungen im Stand und auf der Matte (wöchentlich 2 Rückbildungsworkouts)
- Persönlicher Support durch Anita Hoffmann (Beratung per E-Mail)
- Ebook zum Downloaden mit allen Informationen und Übungen aus dem Online-Training

### Relevante Qualifikationen von Anita Hoffmann:

- staatl. anerk. Physiotherapeutin
- Zertifizierte Pilates- und Postnatal-Trainerin
- Heilpraktikerin
- Rektusdiastase- und Beckenbodentherapeutin

Relevante Zertifikate sind beigelegt.

### Kosten:

Zugriff 3 Monate = 67 Euro

Zugriff 6 Monate = 97 Euro

Mehr Informationen erhalten Sie auf [www.online-rueckbildungscoach.de](http://www.online-rueckbildungscoach.de) oder per E-Mail an [info@gesunde-kurse.de](mailto:info@gesunde-kurse.de)



**Land Baden-Württemberg  
Regierungspräsidium Stuttgart**

# URKUNDE

Frau **Anita Hoffmann**,


geboren am 11. Juni 1991 in Waiblingen,

erhält aufgrund des Masseur- und Physiotherapeutengesetzes  
mit Wirkung vom heutigen Tage die Erlaubnis, die Berufsbezeichnung

## **Physiotherapeutin**

zu führen.

Stuttgart, den 14. Oktober 2013

  
Gernard Schuster  
Leitender Regierungsdirektor





## Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur  
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

### Fit nach der Schwangerschaft - Beckenbodentraining für Mütter

**Kursleitung: Anita Hoffmann**

(Kurs-ID 20180701-1023759)

Anita Hoffmann, Waiblinger Str. 81, 71394 Kernen

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 12.07.2021.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kurse inhaltlich oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

1. länderrechtliche Regelungen sind zu berücksichtigen

[www.zentrale-pruefstelle-praeventio.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praeventio.de)





verena wiechers & team  
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &  
POSTNATALES TRAINING**

# ZERTIFIKAT

**Anita Hoffmann**

hat im September 2017 die Zertifikatsprüfung  
zur **Postnataltrainerin** bestanden

Ausbildungsinstitut:

**AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING**

Fortbildungs-/Prüfungsinhalte:

Klausur:

- Anatomie der Körpermitte (Schwerpunkt Beckenboden)
- Postnatales Training – Sicherheitsaspekte, Rückbildungsprogramm
- Beckenboden- und Haltungsschulung
- Beckenbodentraining in der postnatalen Phase
- Didaktik und Methodik für postnatales Training

Lehrprobe:

- Beckenbodenschulung
- Kurskonzept „MamaWORKOUT Rückbildung / Fitness“



Unterschrift/Stempel Ausbilder

**Verena Wiechers & Team**  
**AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING**

APPI zertifizierter  
Pilates - Trainer  
- Mattenprogramm -



Diese Urkunde bescheinigt, dass:

*Prisca Hoffmann*  
erfolgreich folgenden Ausbildungsweg durchlaufen hat:

Komplettes Mattenprogramm  
APPI Kursmodule 1 - 5

Darüber hinaus wurde die  
schriftliche und praktische  
Zertifikatsprüfung erfolgreich  
bestanden.

Der zeitliche Gesamtumfang der  
Ausbildung umfasst 110 UE

*10.08 '15*  
Datum:

*A. Hintzsch*

Unterschrift

APPI Germany  
Ulrich Hintzsche  
Klewergarten 9  
30449 Hannover

APPI Health Group  
UK head office  
APPI Ltd.  
The chapel  
Wellington road, NW10 5LJ  
info@ausphysio.com  
www.ausphysio.com