

Informationen zur Kostenübernahme des Online- Rückbildungskurses von Physiotherapeutin 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.

Dieser Kurs ist im Inhalt identisch zum Präventionskurs mit der ID: KU-BE-LVSR44 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



Zertifikat

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

Fit nach der Schwangerschaft - Beckenbodenkräftigung für Mütter

**Kursleitung: Anita Hoffmann
(Kurs-ID KU-BE-LVSR44)**

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 **11.07.2024**.

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 Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.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



**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 Schürer
Leitender Regierungsdirektor

