

# Fit nach der Geburt

Schwangerschaft und Geburt haben tiefgreifende hormonelle und körperliche Veränderungen bewirkt. Direkt nach der Geburt beginnt der Körper jedoch mit der natürlichen Rückbildung, die durch gezielte Übungen unterstützt und gefördert werden kann. Wichtig ist es dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden.

In der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses beginnt am Freitag, 28. Februar, um 9.30 Uhr ein neuer Kurs zur Rückbildungsgymnastik. Die Kinder können mitgebracht werden. Die Kosten für diesen Kurs werden von der Krankenkasse übernommen. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per E-mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) angenommen.

Der Kurs zur Rückbildungsgymnastik kann übrigens ca. acht Wochen nach der Entbindung besucht werden.