



MOVEnART®

Rektusdiastase und Beckenboden in der Hebammenarbeit

Leitung:	Sabine Friese-Berg
Zielgruppe:	Hebammen, HeilpraktikerInnen, KörperarbeiterInnen, PhysiotherapeutInnen und weitere Professionen auf Anfrage
Kursformat:	Präsenz oder online
Fortbildungs- stunden:	9
Schwangerschaft:	1
Geburt:	1
Wochenbett:	4
Fachkompetenz:	3



Anmeldung über
[www.hebammenart.de/profis/
fortbildungen/](http://www.hebammenart.de/profis/fortbildungen/)
oder den QR-Code scannen.





Inhalte:

Die Bauchmuskeln als wichtigste Gruppe der Stabilisatoren setzen zu großen Teilen am mittleren Bindegewebsstrang der Linea Alba an. Der Abstand zwischen Muskel und Linea Alba ist die Rektusscheide, die in der Schwangerschaft den Raum für Uterus und Kindswachstum ermöglicht.

Nachgeburtlich steht der Verschluss im Vordergrund. Hierbei kann es zu einer Rektusdiastase kommen und dies stellt ein weitverbreitetes Problem dar und findet in der gegenwärtigen klassischen Rückbildungs-Gymnastik zu wenig Beachtung – und bei einer Fehlgymnastik kann es zu Verschlechterungen kommen. Bei MOVEnART® Postpartal-Empowerment steht die Sensibilisierung von Kursleiterinnen und Frauen, die Techniken der Stabilisierung, das Zusammenführen der Muskel und die Grundprinzipien für die Kursarbeit im Vordergrund.

Themen:

- Grundlegende Anatomie
- Funktionen der Bauchmuskeln
- Struktur der Tiefenmuskulatur
- Natürliche Bewegungsübung und Selbstwahrnehmung
- Sanfte Steigerungen
- Goes und NoGoes



Anmeldung über
[www.hebammenart.de/profis/
fortbildungen/](http://www.hebammenart.de/profis/fortbildungen/)
oder den QR-Code scannen.

