



**GesundeKurse**

Pilates · Rückbildung · Fitness · Prävention

## **Informationen zur Kostenübernahme des Online- Rückbildungskurses von Physiotherapeutin Anita Abele, geb. 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 Kurs absolvieren können, wurde dieser Online-Rückbildungskurs entwickelt. Der Online-Rückbildungskurs wurde von Physiotherapeutin Anita Abele, geb. Hoffmann entwickelt, geprüft und durchgeführt. Der Online-Rückbildungscoach ist ein 10-wöchiges aufbauendes Rückbildungsprogramm und wird persönlich von Anita Abele, geb. Hoffmann begleitet. **Dieser Onlinekurs hat keine eigene Kurs-ID bei der zentralen Prüfstelle.**

**Jedoch ist dieser Onlinekurs inhaltlich identisch zum Präventionskurs mit der ID:  
KU-BE-LVSR44.**

Er wurde benutzerfreundlich und kompatibel zum Mamaalltag aufgebaut. Die Ziele des Kurses entsprechen den Präventionsprinzipien. **Deshalb freuen wir uns, wenn Sie als Krankenkasse den Onlinekurs aus Kulanz bezuschussen.** Die Qualifikationen der Kursleitung finden Sie im Anhang.

### **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 Abele, geb. Hoffmann (Beratung per E-Mail)
- Ebook zum Downloaden mit allen Informationen und Übungen aus dem Online-Training

### **Relevante Qualifikationen, s. Anhang, von Anita Abele, geb. Hoffmann:**

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

**Kosten:** Zugriff 3 Monate = 67 Euro, Zugriff 6 Monate = 97 Euro

Anita Abele, staatl. anerkannte  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin  
Postfach 11 21  
71385 Kernen

Kontakt  
Tel.: 0157 389 389 24  
info@gesunde-kurse.de  
www.gesunde-kurse.de

Bankverbindung  
Stuttgarter Volksbank eG  
IBAN: DE05 6009 0100 1179 3090 22  
BIC: VOBAD333



## 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, Postfach 11 21, 71385 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](http://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

