



## Kombikurs Rückbildung Mama Workout + Papa Babymassage

Exklusiv für „MHH-Eltern“



Der Kurs richtet sich an Elternpaare, bei denen mindestens ein Elternteil an der MHH studiert oder beschäftigt ist und sich gerade in Elternzeit befindet. Er wird im Rahmen der Gesamtauditierung zur **familiengerechten MHH** angeboten. Ziel ist es, die Bindung an die MHH während der familienbedingten Abwesenheit aufrecht zu erhalten und den Austausch der MHH-Elternzeitler:innen zu fördern.

MHH`ler:innen werden durch die Förderstiftung **MHH+** mit der Hälfte der Kursgebühr (40€) gefördert.

### Kursbeschreibung:

MamaWORKOUT Rückbildungsgymnastik mit Baby + parallel Babymassagekurs für Väter Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft und Geburt beinhaltet gezielte Übungen für den Beckenboden, die Bauch und Rückenmuskulatur, die sich in der besonderen Zeit der Schwangerschaft verändert haben. Sie werden wieder gestärkt und trainiert. Zusätzlich werden auch Entspannungsübungen durchgeführt um den Alltag hinter sich zu lassen. Die erste Zeit mit dem Baby ist noch etwas unberechenbar. Damit Sie in Ruhe an der Rückbildungsgymnastik teilnehmen können und der Papa nicht allein mit dem Baby zu Hause bleiben muss, haben wir für Sie diesen Kombikurs entwickelt. Hier hat der Papa eine schöne Gelegenheit das Baby einmal ganz für sich zu entdecken und das Erlebnis Babymassage genießen. Hilfreiche Tips im Umgang mit dem Baby und die Möglichkeit sich mit anderen Vätern auszutauschen machen den Kurs zu einer besonderen Erfahrung.

### Kursleitung:

Ricarda Kekert/ Physiotherapeutin Traininerin Mamaworkout  
Beate Dratwa Kursleitung der Deutschen Gesellschaft für Babyma

### Ansprechpartnerinnen:

#### Cornelia Kastaun Elternschule:

0511-532-6682 [frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de](mailto:frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de)

#### Kerstin Bugow Familienservice:

0511-532-32589 [familienservice@mh-hannover.de](mailto:familienservice@mh-hannover.de)

### Termine:

**24. September – 22. Oktober 2024** (jeweils dienstags)

In der Zeit von **14.15 – 15.45 Uhr**

### Ort:

Elternschule K11 - S0 - 3041

### Guppengröße:

8 Paare mit Baby

### Kursgebühr:

Pro Elternteil 80,00€, MHH-Elternteil ermäßigt 40€ (Angabe der OE erforderlich)

Abrechnung erfolgt über die Dozentinnen per Rechnung vor Kursbeginn.

ACHTUNG, dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen erstattet

**Anmeldung:** [Qualifizierung](#) oder von extern über [Qualifizierung@mh-Hannover.de](mailto:Qualifizierung@mh-Hannover.de)