



## Rectusdiastase-Therapie

Kurs / Workshop

### Rectusdiastase-Therapie

Die Rectusdiastase (RD)-Therapie (Bauchmuskel Spaltung) dient dazu, die beiden Stränge der geraden Bauchmuskeln wieder zueinander zu führen. Eine RD kann unterschiedlich gravierend sein und je nach Ausprägung sind die Beschwerden unterschiedlich stark. Dies verursacht Haltungsschäden, Rückenschmerzen und im ungünstigsten Fall sogar Probleme beim Wasserlassen und der Verdauung.

In dieser Therapie werden zwei Bausteine vermittelt und erlernt:

- konsequente Anpassung des Sport- und Alltagsverhaltens
- tägliche Rectusdiastasen-Reha-Übungen

Mit diesen beiden Bausteinen kannst Du eigenständig etwas für die Heilung tun.

Wir werden in 7 Wochen, Woche für Woche, die einzelnen Übungen durchgehen und die Rectusdiastase kontrollieren.

Nach 7 Wochen verlängert sich der Rhythmus auf alle 14 Tage, so dass Ihr

lernt, auch ohne regelmäßige Kontrolle und Unterstützung, konsequent bei Euren „Bäuchen“ zu bleiben.

Sollte nach diesen 10 Terminen die RDT noch nicht geschlossen sein, was durchaus der Fall sein kann bei einer sehr großen RDT, dann werde ich Euch selbstverständlich über diese Zeit hinaus weiter betreuen.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Wann?

#### Termin(e)

siehe unsere Homepage

[Rectusdiastase-Therapie](#)

## Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Petra Weis

Ansprechpartner: Ilona Dassen

## Alter des Kindes

altersunabhängig

## Wo?

### Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16  
52477 Alsdorf

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage  
oder zu unseren Bürozeiten

Montag - Donnerstag 8:00 - 12:00 Uhr

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

siehe unsere Homepage

[Rectusdiastase-Therapie](#)

## Durchführende Organisation

### Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16  
52477 Alsdorf

### Name Kontaktperson

Birgit Capellmann und Ilona Dassen

### Telefon

02404 - 552581

### Email

[info@storchengruss.de](mailto:info@storchengruss.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)