Rückbildungskurs von ElternLeben.de – digital für zuhause

Angaben zur Erstattung durch die Krankenkasse

Erfüllt der Kurs die Kriterien zur Kostenerstattung?

Gebühren für Rückbildungskurse werden in der Regel von den Krankenkassen erstattet, wenn der Kurs von einer niedergelassenen Hebamme geleitet wird und den vorgegebenen Qualitätskriterien entspricht. Ausserdem werden die Gebühren nur dann erstattet, wenn die Kursteilnahme auch wirklich erfolgt ist. Normalerweise unterschreibt die Kursleitung nach jeder Stunde die Teilnahme.

Der digitale Rückbildungskurs von ElternLeben.de erfüllt alle Kriterien zur Kostenerstattung:

- Der Kurs wird **von einer ausgebildeten Hebamme geleitet:** Karin Hackbarth, **IK Nr. 450 104 345**
- Er **entspricht im Aufbau und Inhalt einem klassischen Rückbildungskurs** (siehe Kursbeschreibung).
- Es kann bestätigt werden, dass eine Mutter alle Kurseinheiten absolviert hat, da die Einheiten stufenweise freigeschaltet werden. Dazu gibt es am Ende des digitalen Rückbildungskurses ein entsprechendes **Zertifikat über die Teilnahme am Kurs.**
- Die **Kosten** (68 € für 10 Kurseinheiten) sind die gleichen wie die eines Kurses vor Ort – **festgelegt durch die Hebammenverordnung.**

Wie funktioniert die Kostenerstattung?

Bei Kursangeboten vor Ort rechnet die Hebamme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen ab, sodass Mütter mit der Abrechnung nichts zu tun haben. Bei den privaten Krankenversicherungen sollte vorab die Kostenübernahme erfragt werden, wobei üblicherweise zumindest ein Zuschuss zu erwarten ist.
So ist es auch im Falle des digitalen Rückbildungskurses von ElternLeben.de. – Mütter müssen den Betrag zunächst selbst zahlen – und können anschließend eine Kostenübernahme von ihrer Krankenkasse erfragen. **Kläre gerne im Vorfeld mit eurer Krankenkasse ab, ob sie bereit ist, diesen digitalen Rückbildungskurs zu erstatten.**

→ Dazu findest du auf der folgenden Seite alle relevanten Angaben. Sollte es Schwierigkeiten mit der Abrechnung geben, wende dich gerne mit Nennung der Kontaktdaten des Ansprechpartners deiner Krankenkasse an uns. Wir werden versuchen, dir weiterzuhelfen.

Informationen für die Krankenkasse

Kursname: Online-Rückbildungskurs von ElternLeben.de mit Hebamme Karin Hackbarth

Weblink: www.elternleben.de/rueckbildungskurs-online

Kursleitung: Karin Hackbarth, **IK Nr. 450 104 345**, Hebamme seit 1996.
Davon neben der freiberuflichen Hebammentätigkeit 15 Jahre als leitende Hebamme in der Paracelsus Klinik in Henstedt-Ulzburg. Seit 2011 ausschließlich freiberuflich tätig.

Kursbeschreibung:
Der Online-Rückbildungskurs von ElternLeben.de dient der gesundheitlichen Prävention von Frauen nach der Geburt. Eine Schwangerschaft und Geburt bedeutet eine starke körperliche Belastung für den weiblichen Körper. Eine Rückbildung dieser körperlichen Belastungen ist wichtig, um gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Inkontinenz und Gebärmuttersenkungen vorzubeugen. Jede Kurseinheit verfolgt außerdem eigene kurzfristige Ziele, welche im nächsten Punkt „Kursinhalte“ ausführlich beschrieben werden. Dazu gehören:

- Straffung des Rumpfes
- Wiederfinden der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur
- Aktivierung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Herstellung des Gleichgewichts
- Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter
- Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts
- Kräftigung des gesamten Halte- und Stützapparats
- positive Leistungssteigerung des gesamten Körpers

Durch das Zusammenspiel der auf diese Ziele abgestimmten Übungen soll der Körper der Frau annähernd in den Zustand vor der Schwangerschaft versetzt werden. Es wird verhindert, dass die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft bestehen bleiben und somit Spätfolgen nach sich ziehen.

Kursinhalte: 10 Kurseinheiten à jeweils ca. 45 Minuten:
1. Kurs: **Für einen starken Beckenboden**, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen
2. Kurs: **Beckenboden-Training im Alltag**, Übungen mit dem Hocker
3. Kurs: **Bauchmuskeln & Rektusdiastase**, Bauchmuskeltraining und Ertasten der Rektusdiastase
4. Kurs: **Stärkendes Muskeltraining**, Übungen mit dem Ball
5. Kurs: **Für einen starken Rücken**, Übungen für den Rücken und rückengerechte Haltungen
6. Kurs: **Stärkendes Muskeltraining**, Übungen mit dem Gymnastikball
7. Kurs: **Gleichgewicht & Koordination**, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen
8. Kurs: **Stärkendes Muskeltraining**, Übungen mit dem Gymnastikband
9. Kurs: **Bewegung für Mutter und Kind**, Übungen zusammen mit deinem Baby
10. Kurs: **Basisübungen und schwierigere Variationen**, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen

Es wird überprüft, ob die Teilnehmerin jede Kurseinheit absolviert hat. Erst, wenn dies der Fall ist, erhält sie am Ende des Kurses ein **Zertifikat über die Teilnahme**.