



verena wiechers & team  
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &  
POSTNATALES TRAINING**

# Teilnahmebescheinigung

Jana Richter

hat im Juni 2018 am Workshop

„Rectusdiastase in der prä- und postnatalen Phase“ teilgenommen

## Workshop-Inhalte:

- Anatomische Grundlagen zur Rectusdiastase
- Entstehung und Entstehungsfaktoren
- Symptome und Beschwerdebilder
- Testung der Bauchmuskelstränge
- Präventionsmaßnahmen
- Therapiemöglichkeiten
- notwendige Anpassung des Sport- und Alltagsverhaltens
- Grundlagen für Rehabilitationsübungen
- Bauch-Tape oder Bauch-Bandage
- 6-wöchiger MamaWORKOUT-Therapieplan

03.06.18 Garas

Datum, Unterschrift Ausbilder