



direkt gesund

Rückbildungsgymnastik

Die Rückbildungsgymnastik hilft Ihnen, Ihren Körper nach einer Schwangerschaft wieder zu kräftigen. Daher unterstützt die BIG die Teilnahme an einem entsprechenden Kurs.

Schnell wieder fit nach der Geburt

Mit der Rückbildungsgymnastik können Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln nach einer Schwangerschaft stärken. Die BIG übernimmt die Kosten für die Teilnahme an einem entsprechenden Kurs bei einer Hebamme oder einem Physiotherapeuten für maximal zehn Stunden in einer Gruppe mit bis zu zehn Teilnehmern in Höhe der Vertragssätze. Voraussetzung: Sie schließen den Kurs bis zum Ende des neunten Monats nach der Geburt ab. Nach einem Kaiserschnitt kann der Kurs auch erst nach 6 oder 7 Monaten begonnen werden, da die Heilung der Narben länger dauert. Ihr Kursanbieter muss dies dann auf der Bescheinigung vermerken.

Anträge einfach online stellen

Stellen Sie Ihre Anträge direkt in Ihrem geschützten Online-Bereich meineBIG. Loggen Sie sich einfach ein. Auch Dateianhänge können Sie dort hochladen.

[Noch nicht registriert? Dann fordern Sie hier Ihr persönliches Passwort an.](#)

[Hier geht es direkt zur Kostenerstattung für den Rückbildungskurs in meineBIG](#)