**Über mich:**

Ich heiße Natalie und bin Mutter von drei Kindern.

Schon vor meinen Schwangerschaften habe ich meinen Körper fit gehalten mit Sport und gesunder Ernährung.

Nach meiner ersten Geburt war ich geschockt über das Aussehen meines Bauches. Er war runzelig, dick und voller Narben. Außerdem hatte ich etliche Kilos mehr auf der Waage als vor der Schwangerschaft.

Noch im Krankenhaus wurde mir angeboten, dass eine Physiotherapeutin meinen **Beckenboden trainieren** wird, was ich auch mit Eifer täglich gemacht habe. Ein **flacher Bauch nach Schwangerschaft**. Das war mein Ziel!

Nur schade, dass ich bereits nach fünf Tagen entlassen wurde und ich keine Möglichkeit hatte, einen Rückbildungskurs zu machen.

Der Kurs „**Beckenbodentraining nach Geburt**“ in der nächsten Stadt war über Wochen ausgebucht. Also musste ich alleine meinen **Beckenboden trainieren**.

Aber das wisst ihr sicher selber: alleine und ohne Anleitung macht kaum jemand täglich seine Übungen. Ich habe schon nach wenigen Wochen damit aufgehört, weil ich das Gefühl hatte, die Übungen falsch zu machen. So habe ich begonnen, im Internet nach anderen Möglichkeiten zu suchen, die es mir zu Hause ermöglichten, ein Beckenbodentraining nach Geburt zu machen.

Ich möchte euch meine Erfahrungen mit einem „Rückbildungskurs Online, von Nadine Beermann“ mitteilen.