

# MAMA Workout

## - Fortgeschrittenen Training

Dieses Workout richtet sich an alle Mamis mit einer **Grundfitness** und soll euch helfen eure **Kraft zu steigern**, um die schwerer werdenden Babies/Kinder weiterhin gut heben und (länger) tragen zu können – ohne, dass euer Körper (speziell Rücken und Rumpf) darunter leidet.

Stundenaufbau Fortgeschrittenen Training:

- Ausdauertraining
- Beckenboden- und Haltungsschulung (vor allem im Hinblick auf richtiges Heben und Tragen)
- Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur
- Intensive Ganzkörperkräftigung und –koordination
- Entspannung, Mobilisation und sanftes Stretching

Bei der Ganzkörperkräftigung wird auch immer wieder der **Beckenboden** in das **Training integriert**, um:

- **Funktionseinschränkungen vorzubeugen** (z.B. Beckenbodenschwäche, Inkontinenz,...)
- die **Aktivierung im Alltag** zu verbessern (beim Heben, Niesen,...)
- **Haltung**, sowie Figurformung zu optimieren

Dieser Kurs ist ohne Baby/Kind, die 75 min gehören euch ganz allein! ... denn eine vitale Mama kann den Alltag besser meistern und die Zeit mit ihrem Baby/Kind/Kindern noch mehr genießen! ;-)

**WANN:** **Dienstags, 19:45 – 21:00 Uhr, Start: 10. Jänner 2017**

**KOSTEN:** **100,- € (10 x 75 min)**

**WO:**



**4. Stock, Haller Straße 41, 6020 Innsbruck**

**Parkplätze im Hof & HoRuck Parkplatz**

**Anmeldung / Infos:** **mama-workout@gmx.at, 0699-17775353**

**Trainerin:** **Alexandra Lawton Bakk. Sport, BSc**  
**(Sportwissenschaftlerin, akkreditierte Trainingstherapeutin, Mama, Zertifizierte Prä & Postnatal Trainerin - Akademie für Prä & Postnatales Training)**