

MAMA Training - Rückbildungsgymnastik



Liebe Mamis,

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby sind **wundervolle Erlebnisse**, bedeuten aber auch **körperliche Höchstleistung** und sehr viel weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse.

Rückbildungstraining ist für alle Mamas sehr wichtig, egal wie lange die Geburt her ist!
(mind. jedoch 6 Wochen, bei Kaiserschnitt 12 Wochen, inkl. Freigabe vom Arzt)

Postnatales Training mit speziellen Übungen für den Beckenboden, alle Rumpfmuskeln, sowie den **besonderen Bedürfnissen frischer, oder auch schon älterer Mamis, hilft** der:

- **Vorbeugung von Funktionseinschränkungen** (z.B. Beckenbodenschwäche, Inkontinenz,...)
- **Regeneration** strapazierter Muskeln, Sehnen und Bänder
- **Verbesserung / Vermeidung verschiedener Beschwerden** (Rücken-, Nackenbeschwerden, chronische Müdigkeit, körperliche und mentale Erschöpfung,...)
- **Gesundheit und Haltung**, sowie der Figurformung

So bauen wir gemeinsam unsere allgemeine Fitness wieder auf:

- moderates Ausdauertraining
- Beckenboden- und Haltungsschulung (vor allem im Hinblick auf richtiges Heben und Tragen)
- Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur (Core-Training)
- Ganzkörperkräftigung sowie –mobilisation, und –koordination
- Entspannung und sanftes Stretching

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

WANN:

Dienstag, 18:00 – 19:15 Uhr, Start: 31. 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)