

# 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)**