

# NACH DER GEBURT – FÜR EINEN SANFTEN SPORTLICHEN WIEDEREINSTIEG

*Herzlichen Glückwunsch zum Baby!*

*Dein Kind findet sich langsam im Leben ein und Du möchtest nach den ersten 6 gemeinsamen Wochen gern mit dem Rückbildungsprozess starten? Nachfolgend findest Du weitere Informationen zu unserem einzigartigen 3-stufigem Rückbildungsprogramm.*

## MOTHER & CHILD I: RÜCKBILDUNGSYOGA, RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

*Für frischgebackene Mütter, empfehlenswert ab 6-8 Wochen nach der Geburt mit Babys bis zu 12 Monaten.*

Die Kurse beinhalten spezielle Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskeln, des Rückens und des Brustbereichs. Eine Aktivierung und Bewusstmachung der Tiefenmuskulatur unterstützt die Teilnehmerinnen dabei, die Basisspannung in der Körpermitte wieder aufbauen und halten zu können. Besonders viel Wert wird auf eine meist bewegungsabhängige und stärkende Atmung gelegt. Im Yoga Rückbildungskurs runden Meditationen, die auch dem Baby gefallen, das Angebot ab. Wir raten zu mindestens 15 Besuchen der Mother & Child I Kurse.

Mitglieder ..... frei  
Gäste 10er Karte ..... 89 €

Vor Beginn bitte Rücksprache mit Arzt/Hebamme

## MOTHER & CHILD II: YOGALATES, PILATES, STABILITY

*Für Mütter mit Babys bis zu 12 Monaten, empfehlenswert ab 5 Monate nach der Geburt.*

Vorausgesetzt wird eine fortgeschrittene Rückbildung, d.h. eine gute Beckenbodenfunktion und eine fast geschlossene Rektusdiastase. Das Training kräftigt und strafft mit seinen stärkenden Übungen den ganzen Körper. Der Fokus liegt weiterhin auf der Aktivierung der Tiefenmuskulatur und der Stärkung der Körpermitte. Die rückenentlastende Muskulatur wird auf- und Spannungen abgebaut. Die Kurse der Stufe Mother & Child II werden in drei Formaten angeboten, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen: Pilates und Stability Kurse fokussieren vor allem die tief liegende Rumpfmuskulatur, Yopalates verbindet kräftigende und sanfte Elemente aus Yoga und Pilates.

Mitglieder ..... frei  
Gäste 10er Karte ..... 59 €

*Terminvereinbarung am Empfang.*

*Wir wissen:*

*Der Rückbildungsverlauf ist von Frau zu Frau unterschiedlich und kann bis zu zwei Jahren dauern. Um Deinen Körper in dieser Phase bestmöglich zu unterstützen, ist ein sorgsamer Wiedereinstieg in den Sport wichtig.*

## MOTHER/FATHER & CHILD III: WORKOUT

*Für Mütter mit Babys ab 7 – 12 Monate nach der Geburt.*

Vorausgesetzt wird ein voll funktionstüchtiger Beckenboden und eine geschlossene Rektusdiastase. Der Kurs beinhaltet ein Kräftigungstraining unter Berücksichtigung der Basisspannung. Transversus- und Beckenbodenaktivität sind in die Übungen eingebunden, schräge und gerade Bauchmuskeln werden gekräftigt. Durch die Übungen steigert sich die Kraft und Kraftausdauer und die Muskulatur wird gestrafft. Ein dennoch moderates Tempo und einfache Schrittfolgen gewährleisten ein genaues Arbeiten.



Mitglieder ..... frei  
Gäste 10er Karte ..... 59 €

*Terminvereinbarung am Empfang.*

## GESUNDHEITSKURS: PILATES NACH DER RÜCKBILDUNG

*Kostenpflichtiger Gesundheitskurs mit Förderung durch Krankenkassen:  
Für Mütter mit Babys bis 12 Monate,  
empfehlenswert ab 5 Monate nach der Geburt.*

Wir trainieren in einer festen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen. Dies ermöglicht einen kontinuierlichen Aufbau über 8 Wochen mit individuellen Korrekturen. Die Übungen aktivieren u.a. die Bauch- und Beckenbodenmuskeln und fördern das Schließen der Rektusdiastase.

*Termine und Anmeldung über Viola: [www.women-in-balance.de](http://www.women-in-balance.de)*

## TRAININGSTIPPS FÜR DAS FLÄCHENTRAINING

Kostenfreier Service nur für Mitglieder.  
Eine intensive 1:1 Betreuung durch Personal Training ist kostenpflichtig zubuchbar.  
Vor Beginn bitte Rücksprache mit Arzt/Hebamme