



Fitness für Mamas während und nach der Schwangerschaft

Infos & Anmeldung bei Yvonne Kiendl
0171 5250939 oder yvonne.kiendl@web.de

mami sports mit Babybauch

mami sports mit Babybauch verbindet Übungen für das Herz-Kreislaufsystem mit gezielten Übungen zur Ganzkörperkräftigung und -stabilisation. Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung und -entspannung stehen dabei im Vordergrund und bereiten die Frauen optimal auf die Geburt und den kommenden Babyalltag vor.

mami sports darf mit Beginn der Schwangerschaft und bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf auch bis kurz vor der Geburt ausgeführt werden. Details werden im Vorfeld individuell besprochen.

mami sports nach der Schwangerschaft

mami sports nach der Schwangerschaft verhilft mit gezielten Übungen ein gutes Körpergefühl zurück zu gewinnen. Muskeln werden gekräftigt, der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden gefördert. Der Beckenboden gewinnt seine funktionielle Aktivität zurück, die Körperhaltung kommt wieder ins Lot – dies verändert die Körperform und strafft die Konturen.

mami sports bietet jungen Müttern den idealen Einstieg in einen bewegten sportlichen Alltag. Der Kurs kann mit oder ohne Babys stattfinden.