

MUTTER-KIND-GYM

Kurzfassung

Hier sind Sie mit Ihrem Baby Herzlich Willkommen. Der Kurs beinhaltet ein Training für den ganzen Körper unter Berücksichtigung der Beckenbodenspannung.

Voraussetzung: 2-3 Monate nach der Geburt und möglichst nach abgeschlossener Rückbildungsgymnastik.

Details

Suchen Sie ein Fitnessprogramm nach Ihrer Schwangerschaft, um wieder etwas für Ihre Figur und Gesundheit zu tun, und zwar gemeinsam mit Ihrem Kind?

Hier können Sie die Zeit optimal nutzen, um gemeinsam mit Ihrem Kind Sport zu treiben, restliche Pfunde zu verlieren und das Beste daran: Sie brauchen weder eine Kinderkrippe, Babysitter oder Tagesmutter.

Sie sind nach der Arbeit eine Runde Laufen gegangen oder haben sich auf den Sattel geschwungen?

Klar, jetzt erfordert der Sport – wie ja auch alles Andere – eine bessere Organisation. Aber Sport können Sie nach wie vor machen – oder jetzt damit anfangen – auch mit Ihrem kleinen Spatz.

Außerdem: Sportliche Eltern sind gute Vorbilder für die Kleinen. Bei diversen Studien konnte man belegen, dass Kinder sportlicher Eltern später selbst seltener an Übergewicht leiden und mehr Freude an Bewegung zeigen. Sie tun es also nicht nur für sich, sondern auch für Ihren kleinen Liebling!

Fit nach der Geburt

Ihr Körper hat mit der Geburt Ihres Kindes eine enorme Anstrengung hinter sich – es wird mehrere Monate in Anspruch nehmen bis Sie Ihre ursprüngliche Figur wieder haben und die Hormone nicht mehr verrückt spielen. Ihre Gelenke und Rückenwirbel sind nach wie vor äußerst beweglich und dementsprechend empfindlich. Deshalb gilt es ab jetzt, die Muskeln langsam aber stetig zu kräftigen. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Körper.

In diesem Kurs geht es um die Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer und Flexibilität. Außerdem wird das Bindegewebe gestrafft und die Muskulatur gekräftigt. Besonders nach der Geburt ist es wichtig, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, da diese Muskeln stark beansprucht und gedehnt wurden.

Neben den zahlreichen Vorteilen für Sie, gibt es auch Viele für Ihr Kind:

Sie gewöhnen Ihr Kind schon früh an Sport. Ihr Kind lernt Grundzüge eines gesunden Trainings mit der besten Trainerin der Welt – der eigenen Mama!

Die Kinder lernen schon früh den Umgang mit anderen Kindern.

Die Mamis sorgen dafür, dass den Kindern auch immer etwas geboten wird.

Es gibt viele neue Eindrücke zu verarbeiten

Lassen Sie sich überraschen!

Sie können das Training jederzeit unterbrechen, um Ihr Kind zu stillen, füttern oder zu wickeln.

Denn wenn nur die Kleinen zufrieden sind, kann sich Mami gezielt auf das Training konzentrieren.