

HappyBauch Pilates und Fitness für Schwangere

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden.



VORTEILE
HappyBauch
Vorbereitung des Körpers auf die Geburt
Rückentraining zur Stärkung
Beckenbodentraining zum Anspannen und Entspannen
Training unter Anleitung

BauchBeutelPo Pilates und Fitness für Mütter mit Baby

Ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs damit beginnen! In Ausnahmefällen kann der Kurs auch parallel zum Rückbildungskurs gestartet werden. Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt- Ausdauer und Pilates/Fitness. Ist das Baby noch klein und braucht die Nähe zur Mama, dann verbringt es den größten Teil des Trainings in einer Tragehilfe oder im Tragetuch. Größere Kinder oder Babys die nicht gerne getragen werden, sind meist auf der Krabbeldecke und sind dort auch sehr zufrieden. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis zum Ende der Tragezeit. Sie haben jederzeit die Möglichkeit sich um Ihr Kind zu kümmern.

VORTEILE
BauchBeutelPo
Abnehmen durch Bewegung
Körperstraffung
Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
Rückentraining
Training unter Anleitung

