

## mami slings®

2tägig

Schwanger zu sein ist für eine Frau ein unfassbares, spannendes Erlebnis. Wie ein kleines, zauberhaftes Leben im Bauch heranwächst, ist ein Wunder.

Mit der Geburt des Babys verändert sich allerdings nicht nur der Schwerpunkt des Lebens, sondern auch der Körper. Je nach genetischer Beschaffenheit der Frau mal schwächer, mal stärker.

Ziel vieler Frauen nach der Geburt ist es, sich wieder schön und stark im eigenen Körper zu fühlen, die Muskulatur des tiefen Rumpfes wieder aufzubauen und zu spüren. Und genau hier setzt das Konzept mami slings® an. Es richtet sich an junge Mütter nach einer Schwangerschaft/Geburt und soll ein Bindeglied zwischen Rückbildungsgymnastik und Wiedereinstieg bzw. Einstieg in die gewohnte sportliche Betätigung darstellen.

mami slings® nutzt von der Decke hängende Schlingen um ein schonendes, zielgerichtetes Trainingserlebnis für Mamas Körper zu schaffen. Körperwahrnehmung, Erarbeitung der aufrechten Körperhaltung, Aktivieren der formgebenden Muskeln, Bewusstmachen von Spannung und Entspannung bilden die Trainingssäulen für einen flachen Bauch und einen starken Beckenboden.

Nach einem dynamischen Warm Up gehen einzelne Stabilisations-, Kraft-, und Dehnübungen fließend ineinander über und sorgen für ein harmonisches Ganzkörpertraining. Alle Übungen basieren auf dem Prinzip der Instabilität und können in ihrer Intensität individuell angewendet werden. Jede Trainingseinheit wird mit einer Entspannung abgeschlossen: Nachspüren, Bewusstmachen, Loslassen. mami slings® bietet jungen Müttern nach der Rückbildungsgymnastik den idealen Einstieg in einen bewegten, sportlichen Alltag.

### Voraussetzungen

Eine abgeschlossene 5 Tages Ausbildung mami sports mit Babybauch und Rückbildungsgymnastik. Hier werden alle wichtigen theoretischen Grundlagen gelegt. Sollten andere, gleichwertige Vorkenntnisse/Erfahrungen/Qualifikationen vorliegen, wenden Sie sich bitte persönlich an uns.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

### Beschreibung

Diese Ausbildung ist eine reine Praxisausbildung. Nach einer kurzen Wiederholung der theoretischen Aspekte (v.a. Vernetzungen des Beckenbodens, Relevanz der Rückbildungsgymnastik) und einer Einführung in die Wirkweise der Schlingen werden 4 unterschiedliche Kursbilder à 60 Minuten erarbeitet. Jede Ausbildungsteilnehmerin erhält diese Stundenbilder bildhaft dargestellt in einem Praxisskript. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen „mami slings® nach Rückbildung“ Ausbildung kann demzufolge sofort und ohne zusätzliche Vorbereitung ein 10wöchiger „mami slings® nach Rückbildung“ Kursblock angeboten werden.

Natürlich kann mami slings® auch als laufender Kurs angeboten werden.

### Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### Kosten

Die Teilnahmegebühr für die Ausbildung mami slings® incl. Skript und Zertifikat beträgt € 300.- zzgl. MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.