

## **mami sports nach Rückbildung**

2 tägig

### **Prasenzausbildung**

Um alle Erfolge der Ruckbildungsgymnastik langfristig erhalten und optimieren zu können, sollte auch im Anschluss zielorientiert an den schwangerschaftsbedingten Schwachstellen gearbeitet werden.

Dabei ist es unerlässlich, sowohl das Herz-/Kreislaufsystem, als auch die tiefsten Muskeln des Rumpfes anzusprechen: Die tiefsten Bauch- und Rückenmuskeln, aber vor allem auch die Muskulatur des Beckenbodens. Also genau die Muskeln, die während der Schwangerschaft einiges leisten mussten.

mami sports nutzt Ubungszirkel um ein schonendes, zielgerichtetes und effektives Trainingserlebnis für Mamis Körper zu schaffen. Verbesserung des Fettstoffwechsels, Körperwahrnehmung, Erarbeitung der aufrechten Körperhaltung, Aktivieren der formgebenden Muskeln, Bewusstmachen von Spannung und Entspannung bilden die Trainingssaulen für einen flachen Bauch und einen starken Beckenboden.

mami sports bietet jungen Müttern nach der Ruckbildungsgymnastik den idealen Einstieg in einen bewegten, sportlichen Alltag.

„mami sports wird Dein Herz-Kreislaufsystem anregen und Deine Fettverbrennung ankurbeln. mami sports wird ganz zielgerichtet Deine Muskeln kräftigen und formen. Aber mami sports wird Dir auch einen Moment wohltuende Auszeit schenken“.

### **Voraussetzungen**

Eine abgeschlossene 5 Tages Ausbildung mami sports mit Babybauch und Ruckbildungsgymnastik. 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 Ruckbildungsgymnastik) werden 5 unterschiedliche Kursbilder à 60 Minuten erarbeitet. Jede Ausbildungsteilnehmerin erhält diese Stundenbilder bildhaft dargestellt in einem Praxisskript. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen „mami sports nach Rückbildung“ Ausbildung kann demzufolge sofort und ohne zusätzliche Vorbereitung ein 10wochiger „mami sports nach Rückbildung“ Kursblock angeboten werden. Natürlich kann mami sports 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**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.