

# Mama Fit | 16 FP

Mama Fit ist ein Trainingskonzept für nach der Geburt und mit dem Baby.

Mütter befinden sich vor allem beim ersten Baby in einer körperlichen sowie emotionalen Ausnahmesituation. Die Mama-Fit-Zeit soll jene Zeit in der Woche sein, in der die Mutter mit Ihrem Baby vor allem etwas für sich selbst tut.

In den Mama Fit-Kursen geht es in erster Linie darum, das körperliche Wohlbefinden und die eigene Fitness zu fördern. Sie erlangen eine umfassende Kompetenz, wie Kraft und Form des Körpers nach der Schwangerschaft wieder hergestellt werden können.

## Themen des Kurses:

- Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung nach der Geburt effektiv trainieren
  - für einzelne Körperbereiche (z. B. Beckenboden, Bauchmuskeln) oder
  - als Ganzkörpertraining
  - in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, schwer)
- Faszien-Training nach der Geburt
- Anwendung in der Kurs- und 1 zu 1-Situation
- Unterschied des Trainings nach dem Geburtsverlauf (natürlich, Kaiserschnitt)

|                           |                                                                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>            | Patricia Czaplinski                                                      |
| <b>Kursgebühr</b>         | 0,00 € inkl. Skript                                                      |
| <b>Beginn</b>             | 11.06.2021                                                               |
| <b>Ende</b>               | 12.06.2021                                                               |
| <b>Kurszeiten</b>         | Fr. 11.06., 14:00 - 19:00 Uhr<br>Sa. 12.06., 09:00 - 17:00 Uhr           |
| <b>Kursort</b>            | Berliner Straße 31, 44649 Herne                                          |
| <b>Zielgruppe</b>         | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Osteopathen |
| <b>Fortbildungspunkte</b> | 16                                                                       |