



Mami & Baby

Fit nach der
Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft kommt es zu einer starken Dehnung der Haut und der geraden Bauchmuskulatur, zu mehr oder weniger großen Gewichtszunahme, sowie zur intensiven Beanspruchung des Beckenbodens.

Kreuzbeingelenk, Steißbein, Symphyse und Hüftgelenke können sich lockern und eventuell sogar verschieben.

Die Stärkung der Muskulatur bewirkt eine vermehrte Durchblutung und dadurch eine Verbesserung des Bindegewebes. Auch das Hautbild wird dadurch verbessert.

Durch das Muskeltraining wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Fettverbrennung aktiviert.

Da Pilatesstraining speziell die Tiefenmuskulatur anspricht, wird die Silhouette des Körpers automatisch geformt.

Die Gelenke und die Wirbelsäule werden stabilisiert, der natürliche Bewegungsablauf wird erreicht.

Beim Mami & Baby Kurs wird natürlich besonders auch auf den Beckenboden Wert gelegt.

Durch die spezielle Pilates Atmung wird der Beckenboden zusätzlich stimuliert und aktiviert.

Da ich zusätzlich auch Beckenbodentherapeutin nach dem Tanzberger Konzept bin, kann ich meine langjährige Erfahrung am Patienten auch in den Pilateskurs einfließen lassen.

Der Körper reagiert bis 2 Jahre nach der Geburt sehr stark auf Trainingsreize!

Sowohl nach einer spontanen Geburt, als auch nach einem Kaiserschnitt sollte das Training nicht vor dem 2., 3. Monat postnatal beginnen.

Dies kann unabhängig von einer Rückbildungsgymnastik erfolgen.

Da jede Schwangerschaft und Geburt etwas Besonderes und Individuelles ist, entscheide ich gerne persönlich mit euch den genauen Trainingsbeginn und Übungsverlauf!

Dies klären wir gern in einem persönlichen Gespräch.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Training - mit oder ohne deinem Baby.