

MamaWORKOUT - Fit mit Baby (INDOOR)



KRANKENKASSENZERTIFIZIERT!*

NEUER KURS ab Ende Oktober 2018 (Nur noch Warteliste!!!)

Jetzt schon ANMELDEN für unseren Schnupperkurs im Januar oder Indoor ab Februar 2019 unter 0151-46 47 0131 (WENIGE PLÄTZE FREI!!!)

Viele Mütter haben nach der Geburt ihres Kindes das Bedürfnis, etwas für ihre Figur und ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun. Dies am liebsten gemeinsam mit ihrem Kind. Besonders im ersten Jahr ist die Nähe für Mutter und Kind sehr wichtig.

Warum ist Sport nach der Schwangerschaft so wichtig und empfehlenswert?

Wenn das Baby da ist, ändert sich der gesamte Tages- und Nachtablauf.

Damit du für diese Umstellung genug Vitalität und Ausdauer hast, ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen.

Schwangerschaft und Geburt haben deinen Körper sehr gefordert. Das ausgedehnte Gewebe wie Bauchmuskeln und Beckenboden muss sich langsam zusammenziehen. Du musst dich daran gewöhnen,

deinen Körper wieder für dich zu haben. Viele Mütter sehnen sich regelrecht nach sportlichen Aktivitäten, wenn das Baby erstmal da ist.

Außerdem werden dir kleine Tricks gezeigt, wie du deine Fitness durch den bewegten Mama-Alltag optimieren kannst.

Anmeldung für die Kurse bei Katy Nikolai-Wilcke: k.nikolai-wilcke@web.de

Fitnesskonzept "Postnatal"

Das Konzept begleitet Frauen vom ungefähr dritten Monat nach der Geburt bis weit über das erste Lebensjahr des Kindes hinaus und ermöglicht ihnen, etwas für ihre Fitness & ihr Wohlbefinden zu tun. Der Kurs beinhaltet ein abgerundetes Trainingsprogramm, in dem sowohl die aerobe Ausdauer und Flexibilität, als auch die Kraft verbessert werden. Speziell der Beckenboden, Bauch-, Bein-, Po- und die Rückenmuskulatur werden trainiert und beanspruchte Muskelgruppen gelockert und gedehnt (aufbauend auf die Rückbildung). Es werden genau die Muskelgruppen gestärkt, welche durch das Stillen und Tragen des Kindes besonders beansprucht werden. Ein wichtiges Ziel ist es, das Bewusstsein für den Beckenboden, die Körpermitte und die Körperhaltung zu stärken, um diese auch auf den Alltag übertragen zu können.

Das Training wurde mit Sportwissenschaftlern, Ärzten, Physiotherapeuten und Hebammen gezielt auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt.

Die enge Kooperation mit Fachleuten aus dem postnatalen Bereich, sowie Hebammen und Ärzten ermöglicht ein effektives Training, welches stets dem aktuellen Wissenschaftsstand entspricht.

Theoretisches Wissen über den eigenen Körper und der Austausch über Themen die Mütter bewegen runden den Kurs ab. Du kannst Kontakte zu anderen Müttern knüpfen, Abstand zum Familienalltag gewinnen, etwas für Körper & Geist tun und vor allem wertvolle Kraft tanken. Du wirst „Fit

for Family“.

Was bringt es:

- Die Entwicklung des eigenen Kindes verstehen lernen
- Vermittlung von Erkenntnissen profilierter Stimmen aus der Wissenschaft, Pädagogik, Medizin (Dr.Renz-Polster, Remo Largo, Jesper Juul)

Du findest uns auch bei Facebook: <https://www.facebook.com/FitmitBabyFitmitBuggyMamaWorkout/>

*MamaWORKOUT "Ganzkörpertraining für Mütter nach der Rückbildung" entspricht (nach §20 SGB V) den hohen Ansprüchen der Krankenkassen. K.Nikolai-Wilcke ist aufgrund ihrer Grundqualifikation von der Prüfstelle für Prävention zertifiziert und im Register unter den Fachleuten gelistet.

Was muss ich beachten





verena wiechers & team
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &
POSTNATALES TRAINING**

Weitere Infos zum Kurs

Kursort:

Das Angebot findet in der sehr modernen Sporthalle des TSV Daverden statt. Die Sportstätte ist sehr gut mit Material & Geräten ausgestattet. Das Vereinszimmer ermöglicht es den Müttern sich zum Stillen zurück zu ziehen. Die Sporthalle ist beheizt. Ein Wickeltisch steht zur Verfügung. Moderne Duschen können nach dem Sport genutzt werden. Babys und/oder ältere Geschwisterkinder können mitgenommen werden. Eine liebevolle Betreuung ist vorhanden und lädt zum spielen und toben ein.

Zeitraumen:

Der Kurs bestehen aus 8 Einheiten zu je 90 Minuten mit ca. 10-15 Teilnehmern. Effektives Personaltraining allein oder Training zu Zweit auf Anfrage!

Checkliste für den Kurs:

Lieblingsspielzeug für dein Baby, evtl. ein weiches Kissen zur Verbesserung deiner Lage bei den Übungen, ausreichend zu Trinken.

Richtig Tragen? Welche Trage/welches Tuch?

<http://www.hebammenblog.de/babys-richtig-tragen-hintergruende-produktempfehlungen/>

Zum Thema "Tragen in Theorie und Praxis" empfehlen wir vor Kursstart unser beliebtes Trageseminar mit Christín Blohme der Trageschule Hamburg (www.meinetragezeit.de):



GEPRÜFT
EMPFOLHEN
TRAGESCHULE HAMBURG

★ GEPRÜFT ★

Kursgebühr:

90 Min. je 11 Euro / 8 Termine, inkl. Lehrmaterial sowie Kinder- und Geschwisterbetreuung

Die genauen Kurstermine werden vor Start des Kurses bekannt gegeben. Die Trainerin behält sich vor Termine zu verlegen.

Leitung:

Katharina Nikolai-Wilcke, Sportwissenschaftlerin (StEx), Pädagogin, Fachtrainerin pränataler & postnataler Bereich (zertifiziert & geprüft von der AKADEMIE für Prä- und Postnatales Training), zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention

<http://www.akademie-wiechers.de/start/trainer-register/>

Kontakt: Katy Nikolai-Wilcke, Telefon: 0151-46 47 0131, Mail: k.nikolai-wilcke@web.de

Wichtig:

Ihr solltet euch vor Kursbeginn ausreichend von der Geburt erholt und einen Rückbildungskurs besucht haben, denn diesen ersetzt unser Kurs nicht. Eine Bescheinigung deiner Hebamme oder deiner Frauenärztin über die bedenkenlose Teilnahme an dem Fitnesskurs ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die U-Untersuchungen deines Babys belegen den Gesundheitszustand deines Babys. Bei Unsicherheiten sprich bitte mit dem zuständigen Kinderarzt.

•



•



•



•



•



•



•



•



•



Feedbacks von unseren Mamas



"Für mich ist es goldwert zusammen mit meinem Sohn MamaWORKOUT zu machen. Dabei kann ich was für mich tun & wecke gleichzeitig die Lust an Bewegung bei ihm!" Antje E. & Josch aus Verden (Indoor Juni 2017)

Ich habe bereits diverse Kurse bei Katy besucht (in der Schwangerschaft, mit Baby und einen Abendkurs ohne Kind/ nur für Mütter). Jeder Kurs war auf seine Art und Weise einzigartig u...nd toll! Katy hat mich somit in jeder 'Lage' sportlich begleitet. Auch theoretische Themen kamen nie zu kurz (u.a. Thema Beckenboden; so wichtig!). Außerdem war es immer sehr nett, sich mit den anderen Müttern auszutauschen: man hatte in jeder 'Lebenslage' Gleichgesinnte um sich herum! Man fühlt sich wohl und ist nicht nur eine Nummer. Katy betreut einen sehr individuell und geht auf die Bedürfnisse sehr gut ein. Ich fühlte mich körperlich immer wohl(er) und hatte dadurch eine tolle zweite Schwangerschaft ohne Rückenprobleme (während meiner ersten Schwangerschaft hatte ich leider starke Rückenprobleme)! Sport macht den Kopf frei und das brauchen wir Mütter doch alle mal



!"

Sina M. & Enie & Emil aus Daverden (Indoor 2015/Kurs für Schwangere Mai 2017)

...

MamaWORKOUT - Fit & Fun mit Buggy



Warum "Fit & Fun mit Buggy"?

Viele Mütter haben nach der Geburt ihres Kindes das Bedürfnis, etwas für ihre Figur und ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun. Dies am liebsten gemeinsam mit ihrem Kind. Besonders im ersten Jahr ist die Nähe für Mutter und Kind sehr wichtig.

Warum ist Sport nach der Schwangerschaft so wichtig und empfehlenswert?

Wenn das Baby da ist, ändert sich der gesamte Tages- und Nachtablauf.

Damit du für diese Umstellung genug Vitalität und Ausdauer hast, ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen.

Schwangerschaft und Geburt haben deinen Körper sehr gefordert. Das ausgedehnte Gewebe wie Bauchmuskeln und Beckenboden muss sich langsam zusammenziehen. Du musst dich daran gewöhnen, deinen Körper wieder für dich zu haben. Viele Mütter sehnen sich regelrecht nach sportlichen Aktivitäten, wenn das Baby erstmal da ist.

Ein regelmäßiges Training gibt einem auch die Möglichkeit, eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Hinzu kommt, dass das Risiko von Depressionen, die sich nach der Geburt einstellen können, gesenkt wird. Natürlich trägt Sport auch dazu bei, die Schwangerschaftspölsterchen zu reduzieren und das persönliche Wohlfühlgewicht zu erlangen.

In diesem Kurs könnt ihr effektiv, unverkrampft und mit gleichgesinnten, aktiven Müttern trainieren. Der Spaß kommt dabei sicher auch nicht zu kurz.

Kursleitung ist Katharina Nikolai-Wilcke, Sportwissenschaftlerin (LA), Fachtrainerin pränataler & postnataler Bereich (zertifiziert & geprüft von der AKADEMIE für Prä- und Postnatales Training)

<http://www.akademie-wiechers.de/start/trainer-register/>