

## Ganzkörper-Workout für Mütter

Die Rückbildung bildet die Basis zur ersten Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper nach der Geburt. Mit Beendigung der Rückbildung stellt sich für viele Mütter die Frage: „was kommt jetzt?“ Die starke körperliche Beanspruchung durch Schwangerschaft und Geburt und die vermehrte und oftmals einseitige Belastung durch Stillen und Tragen des Kindes für die Rücken-, Arm- und Nackenmuskulatur erschweren den Übergang ins „reguläre“ Sportangebot. Viele Mütter fühlen sich einfach noch nicht wieder fit genug um ihr ursprüngliches Sportprogramm von vor der Schwangerschaft wieder aufzunehmen, welches nicht unbedingt auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt ist. Zudem schränkt die Betreuung des eigenen Kindes die Flexibilität dazu erheblich ein. Der Kurs „Ganzkörper-Workout für Mütter“ schließt die Lücke zwischen Rückbildungskurs und dem (Wieder)-Einstieg ins aktive Sportprogramm. Mit dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper trainiert und du kannst in diesem Kurs dein(e) Kind (er) mitbringen. Dabei binden wir das Kind aktiv in die Übungen mit ein und steigern dadurch den Trainingsreiz. Das gemeinsame Workout fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind und bietet gemeinsamen Spaß. Mit Gleichgesinnten trainierst du deinen Körper ohne dabei den Druck zu haben mithalten zu müssen.

Ziele des Kurses sind der Muskelaufbau der gesamten Muskulatur mit Fokus auf die besonders stark betroffenen Muskeln des Mutterseins: Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur. Auch die Entspannung kommt in diesem Kurs nicht zu kurz und du lernst bei deinem Kind zur Ruhe zu kommen und dadurch stressige Situationen im Alltag gelassen zu meistern.

Ein Rückbildungskurs sollte zuvor abgeschlossen sein.

Für den Kurs benötigen Sie ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken.

Bringen Sie für Ihr Kind ein Handtuch oder eine Decke und gerne ein Spielzeug mit.

**Kurszeiten: Donnerstags**

*Kursleitung: Hannah Klein*

Kosten: 6 Termine, 90,- Euro

**Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388 oder per E-Mail [elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)**

### Ein Angebot von:

**Elternschule und physicum proFamily**

### Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

### Adresse:

Schwachhauser Heerstraße 54  
28209 Bremen

### Telefon:

0421 347 13 88

### E-Mail-Adresse:

[elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)

### Internetadresse:

[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

90 € (6 Termine)