

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten ab

210 Euro
100 Euro
110 Euro

KÖRPER  GARTEN



Mama Fitness Mama & Baby Workout Beckenboden – Personal Training

Paket 1: Mama Fitness

Pauschalpreis: 210 Euro

Was wäre wenn es ein Training gäbe, das Ihr Wohlbefinden während der Schwangerschaft steigert und Ihre Figur und Haltung verbessert?

Schenken Sie sich Kraft, aufrechte Haltung, Beweglichkeit und Ausdauer für die neun Monate, die Geburt und die intensive Zeit mit dem neugeborenen Baby. Das Training ist auf die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mutter angepasst. Die Übungen helfen Schwangerschaftsstreifen zu vermeiden, beugen Krampfadern, Kreislaufbeschwerden und Haltungsschäden vor, verringern Stoffwechselerkrankungen, verbessern die Verdauung und regulieren den Blutdruck.

Angebot:

- 1 x Einzeltraining (45 Min.) inkl. Fitnesscheck und individueller Trainingsplan
- 10-Wochen-Kurs in der Kleingruppe (60 Min.)

Paket 2: Mama & Baby Workout

Pauschalpreis: 210 Euro

Sanftes Körpertraining für die Zeit nach der Geburt

Das Ziel ist die Kräftigung der durch die Schwangerschaft stark beanspruchten Körperpartien mit effizientem Training für einen starken Beckenboden. Ein durchtrainiertes Becken kommt schlussendlich auch einem erfüllten Liebesleben zugute.

Inhalte des Trainings:

- Atemübung zur Unterstützung einer aufrechten Haltung
- Beckenboden Kräftigung; Übungen zur Festigung der Tiefenmuskulatur
- Schwerpunkt Bauch, Bein, Po, Busen und Schulter
- Ihr Baby wird in das Training integriert, spielt oder schläft
- Baby Yoga fördert das Baby geistig & körperlich, hilft der Verdauung und verbessert den Schlaf

Angebot:

- 1 x Einzeltraining (45 Min.) Fitnesscheck und individueller Trainingsplan
- 10-Wochen-Kurs in der Kleingruppe für Mütter mit Baby (60 Min.)

Paket 3: Beckenbodentraining
inkl. Fitnesscheck und individuellem Trainingsplan

Pauschalpreis: 580 Euro
10 x Personal Training (à 45 Min.)

Entdecken Sie die Kraft Ihres Beckenbodens

Ein wohl trainierter, täglich aktivierter Beckenboden wirkt vorbeugend bei Rücken – und Hüftgelenks-schmerzen, kann Blasen- und Gebärmutterensenkungen verhindern. Ebenso beugt er Inkontinenz, Hämorrhoiden und deren Begleiterscheinungen vor.

Dieses Training macht die Anatomie des Beckenbodens auf eindruckliche Art mit verschiedenen Übungen sicht- und erlebbar. Er führt Sie wie bei einer Entdeckungsreise durch den eigenen Körper. Die Trainerin vermittelt Wahrnehmungsschulung, Kräftigung, Entspannung, Übungen zur Prophylaxe und Tipps für Beckenboden schonendes Verhalten im Alltag. Ziel ist, die Beckenbodenmuskulatur aufzubauen, die Körperhaltung und –ausstrahlung zu verbessern.



Kontakt:

Mag. Iris Wagnsonner MSc., IBCLC
Ernährungsberaterin (Msc. Angewandte nutritive Medizin, IBCLC Stillberaterin)
Körpergarten e.U. - Prävention Ernährung & Bewegung
2000 Stockerau, Manhartstraße 78
Tel.: 0699/123 613 97
info@koerpergarten.at
www.koerpergarten.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshefter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!