



Lerchenweg 1  
96489 Niederfüllbach  
E-Mail: [sarahgrossmann@supermamafitness.de](mailto:sarahgrossmann@supermamafitness.de)

Mobil: 01709329066

## Information superMAMAfitness

### **superMAMAfitness – individuell wie Sie und Ihr Baby**

#### **Gewichtsprobleme? Schlecht drauf? Müde?**

Mit dem Baby ändert sich alles! Nächte werden zum Tag und Tage können manchmal extrem lang sein. Damit Sie genug Energie haben ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und auch zu entspannen. Die Schwangerschaft hat den Körper sehr strapaziert und Ihre Körpermitte muss sich langsam zurückbilden!

Viele kennen das Problem, dass die Babypfunde sich auch nach der Geburt nicht verabschieden wollen. Die Nadel der Waage will einfach nicht runter gehen. Manche Mamas beschweren sich über Kraftlosigkeit, Depressionen und mangelnder körperlichen Fitness.

#### **BauchBeutelPo**

BauchBeutelPo ist ein neues, modernes und ganzheitliches Training für Mütter mit Baby. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs beginnen!

Der Kurs baut gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf, aber ersetzt diese nicht. Das Baby verbringt einen Teil des Trainings in der Bauchtrage oder im Tragetuch. BauchBeutelPo ist ein ganzheitliches Training, welches sowohl die Ausdauer als auch die Kraft verbessert und auch Entspannungsübungen beinhaltet. Pilatesübungen kümmern sich sehr gezielt um den Beckenboden und die Körpermitte. Die Babys genießen den engen Körperkontakt zur Mutter, haben Freude an der Bewegung und viele Zwergel schlafen in der Regel nach wenigen Minuten ein. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis zum Ende der Tragezeit. Sie haben jederzeit die Möglichkeit ihr Kind zu stillen, neu zu wickeln oder zu füttern. Um Sie bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 6 Müttern.

#### **Starttermin**

Alle Mütter, die die postnatale Untersuchung beim Gynäkologen erfolgreich absolviert haben, sind beim Training willkommen! Dieser Termin ist allerdings sehr individuell und sollte nicht übereilt sein.

In der Regel spricht man bei einer komplikationslosen Geburt von 6 - 8 Wochen, bei einem Kaiserschnitt sollten sie mindestens 12 Wochen warten.



Lerchenweg 1  
96489 Niederfüllbach  
E-Mail: [sarahgrossmann@supermamafitness.de](mailto:sarahgrossmann@supermamafitness.de)

Mobil: 01709329066

## Information superMAMAfitness

Stressen Sie sich auf keinen Fall! Es hat 9 Monate gedauert, Ihr Baby zu bekommen – also sollten Sie sich auch so viel Zeit mit dem Abnehmen lassen! Außerdem sollten Sie die ersten Stunden Ihres Rückbildungskurses bereits absolviert haben. Der Kurs baut gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf!

### Alter des Kindes

Wenn Ihr Baby zwischen 8 – 12 Wochen alt ist können Sie mit dem Training beginnen und Sie können bis zum Ende des Kleinkindalters mitmachen.

### Kursdauer

Schweisstreibende 60 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Sie brauchen bequeme Kleidung und je nach Kursraum Turnschuhe. Für Ihr Baby benötigen Sie einen Wechselbody und besonders praktisch sind sogenannte Babystulpen, damit die Babybeine gewärmt werden. Außerdem ein Handtuch und Getränke.

### BauchBuggyGo

BauchBuggyGo ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird in Ihr Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungstraining wird die Fettverbrennung angekurbelt und Ihre Energie zurückgeholt! Im Schwerpunkt liegt immer der Beckenboden und Ihre Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt! Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 6 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit. Sie haben jederzeit die Möglichkeit ihr Kind zu stillen, neu zu wickeln oder zu füttern. Um Sie bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 10 Müttern.

### Starttermin

Alle Mütter die die postnatale Untersuchung beim Gynäkologen erfolgreich absolviert haben sind beim Training Willkommen! Dieser Termin ist allerdings sehr individuell und sollte nicht übereilt sein. In der Regel spricht man bei einer komplikationslosen Geburt von 6 - 8 Wochen, bei einem Kaiserschnitt sollten sie mindestens 12 Wochen warten.



## Information superMAMAfitness

### Alter des Kindes / Zwillinge / Geschwisterkinder

Wenn Ihr Baby 6-12 Wochen alt ist können Sie mit dem Training beginnen und Sie können bis zum Ende des Kleinkindalters mitmachen. Gerne können Sie auch ältere Geschwisterkinder mitbringen. BauchBuggyGo ist auch für Mütter von Zwillingen getestet. Alle Übungen sind auch mit Geschwisterwagen möglich.

### Kursdauer

Schweisstreibende 60 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Getreu dem Motto: "Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung!" brauchen Sie bequeme, wettergerechte Kleidung und Laufschuhe. Sonnenschutz, Wärmeschutz oder Regenschutz bitte individuell mitbringen. Im Winter sollten Sie Funktionskleidung tragen, damit Sie sich nicht erkälten. Denken Sie bitte auch immer daran, Ihr Baby wettergerecht einzupacken.

### Ausstattung

Die Kurse finden auf festen Wegen statt und die Teilnahme ist mit jedem Kinderwagen / Buggy möglich. Bei trockenem Wetter bringen Sie bitte eine Decke / Gymnastikmatte mit.

### Regen / Sturm / Schnee

Bitte denken Sie an wettergerechte Outdoorbekleidung und an einen Regenschutz für Ihr Baby. Bei starken Regen- und Schneefällen oder anderen Unwetterwarnungen entfällt der Kurs. Eine Bekanntgabe findet rechtzeitig auf der Webseite statt!

### HappyBauch

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training HappyBauch fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt. Um Sie bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 5 Müttern.



Lerchenweg 1  
96489 Niederfüllbach  
E-Mail: [sarahgrossmann@supermamafitness.de](mailto:sarahgrossmann@supermamafitness.de)

Mobil: 01709329066

## Information superMAMAfitness

### Starttermin

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt. Hier können Sie jederzeit einsteigen. Die Übungen werden individuell Ihrem Schwangerschaftslevel angepasst!

### Kursdauer

Sanft fordernde 60 - 75 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Sie brauchen bequeme Kleidung und je nach Kursraum Turnschuhe. Außerdem ein Handtuch und Getränke.