



### **Paket 33 – Individuelles Aufbautraining nach der Schwangerschaft**

Allgemein gilt die Empfehlung 4-6 Wochen nach der Geburt mit dem Rückbildungsturnen zu beginnen. Machen Sie das! Das Rückbildungsturnen ist sehr wichtig für den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur. Diese muss als erstes aufgebaut werden, um danach den Körper wieder richtig belasten zu können. Leider wird das Rückbildungsturnen nicht helfen die alte Form wieder zurückzuerlangen. Genau da setzen wir an! Möchten Sie so fit wie vor der Schwangerschaft sein? Möchten Sie Ihre Vorschwangerschaftsfigur möglichst schnell zurückhaben? Wir unterstützen Sie dabei diese Ziele zu erreichen! Da jede Mutter mit einem kleinen Kind nicht viel freie Zeit zur Verfügung hat, ist das Programm so aufgebaut, dass es gut in den Alltag integriert werden kann. Das Programm ist auch für Mütter mit Inkontinenzproblemen nach der Geburt geeignet.

#### **Das erste Training findet in Form eines Coachings statt. Darin enthalten sind:**

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme), inkl. kompletter Körperanalyse
- Individuelle und persönliche Zielvereinbarung

##### Körperanalyse

- Bioimpedanzanalyse: Umfassende Körper-, Fett, und Typbestimmung
- Berechnen des täglichen Kalorienverbrauchs und -bedarfs
- Berechnen des BMI
- Calipometrie (Hautfalten-/Körperfettmessung, falls gewünscht)
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher (falls gewünscht)

#### **Preise**

Pro Training CHF 105.-

5er Abo CHF 480.- (3 Monate gültig)

10er Abo CHF 940.- (6 Monate gültig)

Die Trainings dauern 60 Minuten.

Schnuppertraining à 30 Minuten, ohne Anamnese, nur Training CHF 35.-