



Outdoor-Fitness für Mütter

Stuttgart, den 12.06.2016

Teilnahmebescheinigung

Vanessa Belstler

hat erfolgreich am zweitägigen LAUFMAMALAUF-Trainerinnen-Seminar
**„Postpartales Gesundheits- und Fitnessstraining
in der Gruppe“**
teilgenommen.

Inhalte der theoretischen und praktischen Ausbildung sind folgende Themen:

- Physiologische und psychosoziale Veränderungen durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Generelle Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge
- Besonderheiten, Beschwerden und Probleme in der postpartalen Phase
- Vorteile, Trainingsziele, Kontraindikationen und Erfolgsfaktoren des postpartalen Group Fitness Trainings
- Postpartales Ausdauertraining: Cardio-Intervalle zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Postpartales Krafttraining: Kräftigungsübungen für beanspruchte Muskelgruppen (speziell Rücken, Beckenboden und Bauch), Ausgleichsübungen zur Korrektur bzw. Vermeidung muskulärer Dysbalancen
- Postpartales Koordinations- und Stabilisationstraining: Übungen zur Optimierung der Körperhaltung und zur Vermeidung von Fehlbelastungen inklusive Anleitungen zum Alltagstransfer
- Postpartales Beweglichkeitstraining: Stretching-Übungen für verspannte und verkürzte Muskeln, Übungen zur Steigerung der Entspannungsfähigkeit
- Hospitation bei mehreren LAUFMAMALAUF-Kurstunden und Anfertigung eines Hospitationsberichtes
- Vorbereitung und Durchführung einer eigenen LAUFMAMALAUF-Kurstunde
- Erfolgreiche Absolvierung des Online-Wissens-Check

Laura Schäuble

Laura Schäuble
Fitness-Managerin/ Physiotherapeutin



LAUFMAMALAUF UG (haftungsbeschränkt)
Outdoor-Fitness für Mütter
Schmargendorfer Straße 25 | 12159 Berlin
Katja Ohly-Nauber | Commerzbank |
IBAN DE34 6004 0071 0524 4595 00 | BIC COBADEFF600

Katja Ohly-Nauber
Telefon: +49 (0)177 / 5283-234
Mail: katja@laufmamalauf.de
Website: www.laufmamalauf.de

