



Paket 15 – Individuelles Aufbautraining nach der Schwangerschaft

Allgemein gilt die Empfehlung 4-6 Wochen nach der Geburt mit dem Rückbildungstraining zu beginnen. Mach das unbedingt! Das Rückbildungstraining 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 Rückbildungstraining nicht helfen die alte Form wieder zurückzuerlangen. Genau da setzen wir an! Möchtest Du so fit wie vor der Schwangerschaft sein? Möchtest Du Deine Vorschwangerschaftsfigur möglichst schnell zurückhaben? Wir unterstützen Dich 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 130.-

5er Abo CHF 590.- (3 Monate gültig)

10er Abo CHF 1090.- (6 Monate gültig)

Die Trainings dauern 60 Minuten.

Schnuppertraining à 30 Minuten, ohne Anamnese, nur Training CHF 20.-