



PILATES NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Mit Juliana Afram

Workshop 10-12.15h
Masterclass 14.45-15.45h

Der Körper einer werdenden Mutter hat sich während der Schwangerschaft verändert um sich an die unterschiedlichen Bedürfnisse des wachsenden Babys anzupassen. Sobald die Geburt abgeschlossen ist, beginnt das Wochenbett und die darauf folgende Rückbildungsphase. Das Wissen um die physio- und psychologischen Abläufe sind für uns Trainer von großer Bedeutung, denn nur dann können wir optimal auf unsere Teilnehmerinnen eingehen und sie sinnvoll und sicher in ihrem Training unterstützen. In diesem Workshop bekommst du einen Einblick in die körperlichen Veränderungen während und nach der Schwangerschaft und welchen Einfluss diese auf den Bewegungsapparat einer neuen Mutter haben. Desweiteren geht es um den Aufbau sowie die Funktion des Beckenbodens und welchen Einfluss Geburtsverletzungen auf die Rückbildungsvorgänge im Körper haben. Im Anschluss daran erarbeiten wir Übungen und Abfolgen für ‚New Moms‘.

