



# MamaWORKOUT

Kurse für Schwangere & Mütter

Anmeldung und Kursinfos:

[kurse@top-team.info](mailto:kurse@top-team.info)

**top team**  
training  
osteopathie  
physiotherapie

### **“MamaWORKOUT“ mit Babybauch**

Du willst in der Schwangerschaft fit bleiben und mehr Energie haben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf einer besseren Haltung und Verminderung der Rücken- und Nackenbeschwerden.



### **“MamaWORKOUT“ Rückbildung**

Nach der Geburt heißt es „Beckenbodenmuskulatur“ stärken. Die funktionell abgestimmten und angeleiteten Übungen unterstützen die Rückbildung der Gebärmutter und des Beckenbodens.

### **“MamaWORKOUT“ Rückbildung – Aufbaukurs**

Dieser Kurs bietet sich für Mütter an, um nach der abgeschlossenen Rückbildung wieder fit zu werden. Denn hier werden anspruchsvollere Übungen für die Körpermitte und den Beckenboden durchgeführt. Es handelt sich hierbei um ein Ganzkörpertraining.

### **“MamaWORKOUT“ Outdoor**

Dieser Kurs ist für Mütter geeignet, welche die Rückbildung abgeschlossen haben. Du verbindest Sport und Spaziergang mit deinem Baby in der Natur.

### **“MamaWORKOUT“ mit Babytrage**

Ein Fitness-Kurs indem das Baby aktiv einbezogen wird. Die Übungen werden mit dem Kind auf dem Arm oder in der Tragehilfe durchgeführt.

### **Allgemeine Informationen:**

Unsere Kurse sind von der Prüfstelle für Prävention zertifiziert und erfüllen die Voraussetzungen gemäß §20 SGB V. Eine Teilerstattung durch Ihre Krankenkasse ist möglich.

#### **TOP Team. Die Praxis im Bottwartal**

Training | Osteopathie | Physiotherapie  
Hasenacker 14 | 71720 Oberstenfeld  
Tel 07062-9760404 | Fax 07062-9760405  
www.top-team.info  
oberstenfeld@top-team.info

#### **TOP Team. Die Praxis in Hoheneck**

Training | Osteopathie | Physiotherapie  
Bottwartalstr. 81 | 71642 Ludwigsburg  
Tel 07141-9921800 | Fax 07141-9921801  
www.top-team.info  
praxis@top-team.info