

Orientierende Fragen zur Nacharbeit alleine oder mit deinem Erfolgsbuddy von Modul 5

Orientierende Fragen zur Nacharbeit alleine oder mit deinem Erfolgsbuddy von Modul 5

- Welche **DO'S** für Jungmamas fallen dir hinsichtlich einer gesunden Rückbildung ein?
Notiere dir mind. 30-50 Dinge
- Welche **DONT'S** für Jungmamas fallen dir hinsichtlich einer gesunden Rückbildung ein?
Notiere dir mind. 30-50 Dinge
- Welche Kriterien gibt es für einen Kinderwagen, der zum outdoor Rückbildungsworkout geeignet ist?
- Durch welche **Merkmale** charakterisieren sich **günstige Sportarten** für Jungmamas?
Welche Sportarten fallen dir da als Beispiele ein?
- Welche **Ursachen** gibt es für **Müdigkeit** bei Jungmamas?
- Welche Sportarten sind für **sportliche Jungmamas OK**, aber nicht für jede.
Beschreibe durch 3 Beispiele.
- Wie kann man durch **bestimmte Kräuter** die **Milchmenge** als Stillmama regulieren up/down?
- Welche **Charakteristiken** fallen dir ein, die **NOGO Sportarten** haben für die Rückbildung.
Zähle mindestens 7 auf und 3 Sportarten, die als NOGO Sportarten zählen.
- Welche **Erfahrungen** hast du mit den **Do's & Dont's** in der Rückbildung Reflektiere deine Eigenerfahrung bzw. die Erfahrung die du ev. mit einer Frau in deiner engeren Umgebung gemacht hast.
- Welche **allgemeinen Dont's** gibt es in der Rückbildungsphase, was die **ADLs** angeht.
- Welche **NOGO Übungen & Positionen** gibt es hinsichtlich der Rückbildung von **Rektusdiastase und Beckenboden**?
- Beschreibe das **gesunde Rekrutierungstiming** der Muskulatur, das im Rahmen der Rückbildung erst wieder gelernt werden muss.
- Welche Kriterien soll ein **gutes Rückbildungsprogramm**, das „mamafreundlich“ ist, erfüllen?
Zähle 7 Kriterien auf.

Fragen zum Angebot:

Welche Werbestrategie verfolgst du?

- Hast du bereits Erfahrung mit Marketingmaßnahmen/Werbung?
- Welche WerbETOOLS wirst du einsetzen?
- Welche Marketingaufgabe kannst du selber, für welche brauchst du externe Hilfe?

Wie sieht deine „Kundenreise aus?

- Welche Eintrittsportale hast du?
- Wie einfach ist es dein Angebot zu nutzen? (wieviele Klicks zum Kauf?)
- Was passiert mit dem Kunden nach dem Kauf?