

Herzlich Willkommen im Onlinekurs Training nach der Geburt

Deine Kursübersicht

Donnerstag, 23. November, 9 Uhr

Onboarding

Welcome

- Willkommen im Onlinekurs - Training nach der Geburt
- Das erwartet dich in den nächsten Wochen
- Orga, Termine, Links...
- Hier bekommst du Hilfe
- Noch Fragen?!

Donnerstag, 7. Dezember, 9 Uhr

Modul 2:



Probleme lösen

- Was ist das gesunde Maß an Bewegung für Jungmamas?
- Lerne die wichtigsten „Problemzonen“ einer Mama kennen, die durch Bewegung nachweislich gelindert, beseitigt oder ganz vermeiden werden können.
- Ich zeige dir anhand vieler Bewegungsbeispiele und Testsettings, wie eine gesunde bewegte Rückbildungszeit gelingen kann.

Donnerstag, 21. Dezember, 9 Uhr

Modul 4:



Healthy Mom Lifestyle

- Was macht einen gesunden Lebensstil einer NewMom aus?
- Welche 5 Elemente musst du in Einklang bringen für eine gesunde & freudvolle Rückbildung?
- Ich zeige dir viele Tipps und Tricks, wie Mama und Baby gestärkt aus der Rückbildung rausgehen: innen und außen

Donnerstag, 18. Jänner, 9 Uhr

Modul 6:



Check & work it out

- Welche Red/Yellow Flags gibt es im Rückbildungstraining
- Welche Tests helfen dir die Leistung besser zu beurteilen und Infos fürs Training abzuleiten?
- Alle Do's & Dont's des Trainings mit Mamas im Überblick

Bonustraining:

Expertinnen zu weiteren
Frauengesundheits-Themen



Donnerstag, 30. November, 9 Uhr

Modul 1:



From Birth to Fitness

- Intro & spannende historischer Insights
- Wie verändert sich der Körper nach der Geburt
- Welchen grundlegenden Fehler machen 90% aller Menschen, die mit Jungmamas arbeiten?

Dienstag, 12. Dezember, 10 Uhr

Live-Q&A

Donnerstag, 14. Dezember, 9 Uhr

Modul 3:



Alles was recht ist

- Welche rechtlichen Grundlagen gelten in Österreich für die Betreuung von Schwangeren?
- Die wichtigsten Tricks, wie du dich im präventiven Bereich bestmöglich absicherst.
- Hier spricht Gastrednerin Steuer- und Unternehmensberaterin Claudia Tastel (starkklar.com)

Dienstag, 9. Jänner, 10 Uhr

Live-Q&A

Donnerstag, 11. Jänner, 9 Uhr

Modul 5:



Do's / Dont's

- Welche Kriterien gibt es für gesunde bis NoGo Sportarten für Jungmamas?
- Lerne die 3 einfachen Tricks, wie du Bekanntes adaptieren und für die Rückbildungsmamas passend gemacht werden kann.
- Dein Rückbildungs-Fahrplan: Die besten und wichtigsten Positionen, Übungen und Maßnahmen vom Wochenbett, über die Rückbildung bis back to Fitnesslife

Donnerstag, 25. Jänner, 9 Uhr

Celebrate - Jetzt geht's los!



- Präsentation deines Erfolgskonzepts.