



# **MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers**

*Wiechers Verena*

**MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers** Wiechers Verena

## **Downloaden und kostenlos lesen MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers Wiechers Verena**

---

148 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Mit diesem Buch können Sie in der prä- & postnatalen Zeit sicher, gesund und effektiv Sport treiben. Sie erfahren alles, was Sie als Schwangere oder junge Mutter beachten müssen. Wie bleiben Sie in der Schwangerschaft fit und was ist nach der Geburt wichtig, um wieder fit und straff zu werden? Wie wirken sich die körperlichen Veränderungen aus und welche Sicherheitsregeln gibt es? Welche Sportarten sind zu welchem Zeitpunkt geeignet, welche Übungen sind ungünstig und welche Trainingsanpassungen sinnvoll? Die MamaWORKOUT-Trainingspläne führen Sie durch die prä- und postnatale Zeit und geben Ihnen detaillierte Trainingshilfen.

### **BUCH-INHALTE:**

#### **ANATOMIE DER KÖRPERMITTE**

Becken, Bauch und Rücken in der prä- und postnatalen Phase

#### **PRÄNATALES TRAINING**

Sicher und risikofrei trainieren in der Schwangerschaft

körperliche Veränderungen und die notwendige Trainingsanpassung

Fitness & Sport in der Schwangerschaft (Übungsbeispiele)

#### **POSTNATALES TRAINING**

sinnvoll, sicher und effektiv trainieren in der postnatalen Phase

MamaWORKOUT-Regenerationsplan (Wochenbett)

MamaWORKOUT-Rückbildungsprogramm

MamaWORKOUT-Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase (Fitness & Sport nach der Rückbildung) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Verena Wiechers ist zweifache Mutter, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness- und Gymnastiklehrerin sowie Expertin für Prä- & Postnatales Training. Sie leitet die AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING, wo sie mit ihrem Team Hebammen, Physiotherapeutinnen und Trainerinnen ausbildet. Für Schwangere und Mütter hat sie das MamaWORKOUT-Konzept entwickelt, ein speziell auf die prä- und postnatale Phase abgestimmtes Fitness- und Gesundheitskonzept. Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden werden gesteigert und das Körperverständnis wird geschult. MamaWORKOUT steht für professionelles Training und ganzheitliche Gesundheitsbetreuung mit höchstem Anspruch. MamaWORKOUT-Kurse gibt es in verschiedenen Städten unter der Leitung von zertifizierten Prä- & Postnataltrainerinnen. Für zuhause gibt es von MamaWORKOUT zahlreiche Videos und Trainingspläne.

Download and Read Online MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers Wiechers Verena #1V725YMOX9P

Lesen Sie MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena für online ebookMamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena Bücher online zu lesen. Online MamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena ebook PDF herunterladenMamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena DocMamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena MobipocketMamaWORKOUT - Prä- & postnatales Training: Ratgeber für sportliche Schwangere und Mütter [Buch] +++ von Expertin Verena Wiechers von Wiechers Verena EPub