



*MamaWORKOUT.  
Mehr Energie, mehr  
Wohlbefinden und  
innere Balance*

*Feminin Aktiv*

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

Feminin Aktiv  
Kommenderiestraße 61  
49074 Osnabrück  
Telefon 0541 / 2 11 16

[www.feminin-aktiv.de](http://www.feminin-aktiv.de)



## MamaWORKOUT. Das Rückbildungskonzept speziell für frisch gebackene Mamas

Schwangerschaft, Entbindung und der Mama-Alltag erfordern körperliche und mentale Höchstleistungen, die häufig als selbstverständlich gelten.

Um allen Herausforderungen gerecht zu werden brauchst du mentales Durchhaltevermögen sowie einen fitten und gesunden Körper.

Und genau hierbei geht es bei dem MamaWORKOUT-Konzept, das von Verena Wiechers entwickelt wurde. Es geht um dich und deine Rolle als Mutter.

MamaWORKOUT sorgt für mehr körperliche Energie, mehr Wohlbefinden und innere Balance.

Es vereint theoretisches Wissen, Körperbewusstsein und alltagstaugliche Übungen für Fitness und Figur.

In den MamaWORKOUT-Rückbildungskursen, die bei uns exklusiv im Feminin Aktiv angeboten werden, trainierst du gemeinsam mit anderen Müttern und findest so die Gelegenheit, dich über die neue Lebenssituation mit anderen auszutauschen.



*Gesund durchs Leben.  
Die Gegenwart ist der  
erste Schritt in die Zukunft.*

## **MamaWORKOUT.** Steigere dein Wohlbefinden. Für dich und dein Baby

Beim MamaWORKOUT geht es in erster Linie um die Kräftigung der Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Die Haltung wird aufrechter und die Figur kommt wieder in Form.

Wir schulen deine Körperwahrnehmung und du erhältst wertvolle Tipps für den Familien-Alltag. Dieses stärkt neben deiner körperlichen Fitness auch dein „seelisches Gleichgewicht“.

Suchst du etwas Zeit für dich? Dann trainierst du einfach ohne Baby. Oder du bringst dein Baby mit und es wird liebevoll mit einbezogen. Auf jeden Fall freuen wir uns darauf!

*Du hast noch Fragen?  
Ruf uns gerne an unter  
☎ 0541 / 21116  
oder schicke eine Mail an:  
info@feminin-aktiv.de*

*Irina. Unsere zertifizierte  
MamaWORKOUT-Trainerin  
freut sich auf dich und  
dein Baby!*





## 8 Stunden für dein Wohlbefinden.

In unseren Kursen geht es zunächst nicht um den Kraftaufbau, sondern darum

- ✓ die Wahrnehmung und das funktionale Einsetzen des Beckenbodens (neu) zu erlernen
- ✓ die Körpermitte wieder systematisch und sanft aufzubauen, denn eine kräftige Körpermitte stellt die Basis für alle weiteren Übungen dar
- ✓ sich mit dem eigenem Körper wieder oder ganz neu vertraut zu machen
- ✓ den Beckenboden und das Muskelkorsett wieder zu spüren und zu aktivieren
- ✓ eine gute Bewegungstechnik zu erlernen
- ✓ die Psyche zu entspannen und einen wachen Geist zu stärken

# *Feminin Aktiv*

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

Feminin Aktiv  
Kommenderiestraße 61  
49074 Osnabrück  
Telefon 0541 / 2 11 16

[www.feminin-aktiv.de](http://www.feminin-aktiv.de)