

# Bewegungsangebote für Mamas

In jeder Phase des Lebens sportlich

aktiv

## Beckenboden - Entspannung - Rückbildung

### Von Anfang an gemeinsam aktiv.

Das Training eignet sich sehr gut  
für alle werdenden Mütter und für die Zeit nach der Geburt.  
Entspannung darf auch nicht fehlen.

### vollaktiv nach der Geburt

Genieße die Zweisamkeit und sportle dabei,  
Die Mama schwitzt, die Babies haben Spaß.

### Beckenboden - Entspannung - Rückbildung

Mit leichten Aktivierungsübungen wie Atmung werden die  
Heilungsvorgänge nach der Geburt beschleunigt.  
Die kräftigenden Übungen für Beckenboden, Bauch und  
Rücken bringen Dich zu Deiner ursprünglichen Kraft  
zurück.

### Gemeinsam Sport an der frischen Luft.

Verbesserung der Ausdauer, gezielte Kräftigung von Bauch,  
Beckenboden sowie Po und Beinmuskulatur.  
Stärkung der Abwehrkräfte.



# Gemeinsam bewegen

Michaela Mitteregger



## TRAINING

## GESUNDHEIT & BALANCE

Indian Balance - smowy-Training - Mama-Baby-Sport  
Wirbelsäulen- u. Beckenboden-Training  
Entspannung - Rückbildung

[www.gemeinsambewegen.com](http://www.gemeinsambewegen.com)



[www.gemeinsambewegen.com](http://www.gemeinsambewegen.com)  
m.mitteregger68@gmx.at  
+43 664 766 0174



DAS ORIGINAL ®



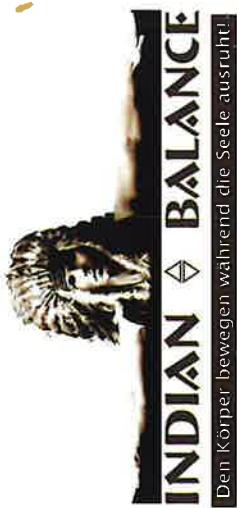
Fokussiert atmen, ruhigen und dennoch wachen Geist  
sowie innere Ruhe fühlen.

Die Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden durch Indian Balance erheblich gefördert. Indian Balance ist ein Intensivprogramm für Rücken, Bauch, Beine und Po.



**Indian Balance in der Schwangerschaft.**

Wirkt stressreduzierend auf Mutter und Kind.  
Durch die Verbindung mit indischer Musik löst es einen intensiven Wohlfühlgefühl aus. Das Training ist sanft und weich, es bewirkt eine erhöhte Sauerstoffversorgung für Mutter und Baby.



**swing-move-smile**  
Ganzkörpertraining  
für Männer und Frauen



Es ist ein ganzheitlich-orientiertes, stufengerecht aufgebautes, gelänkschonendes Aktivprogramm.  
Aktiviert 90 % der Muskulatur und stärkt im Besonderen die Tiefenmuskulatur.  
Löst Verspannungen im Nacken-, Schulter – und Rückenbereich,  
unterstützt die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit.  
Beeinflusst energetisch über die Handreflexzonen die entsprechenden Organe und Meridiane.



[www.gemeinsambewegen.com](http://www.gemeinsambewegen.com)

[www.gemeinsambewegen.com](http://www.gemeinsambewegen.com)