

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 - smovey-Training - Mama-Baby-Sport
Wirbelsäulen- u. Beckenboden-Training
Entspannung - Rückbildung



www.gemeinsambewegen.com
m.mitteregger68@gmx.at
+43 664 766 0 174



www.gemeinsambewegen.com



Den Körper bewegen während die Seele ausruht!

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 indianischer Musik löst es einen intensiven Wohlfühlereffekt aus. Das Training ist sanft und weich, es bewirkt eine erhöhte Sauerstoffversorgung für Mutter und Baby.



www.gemeinsambewegen.com

DAS ORIGINAL [®] **smovey**

swing-move-smile
Ganzkörpertraining
für Männer und Frauen



Es ist ein ganzheitlich-orientiertes, stufengerecht aufgebautes, gelenkschonendes 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