

# FUNCTIONAL TRAINING BASICS FÜR SCHWANGERE WORKSHOP

**In diesem Workshop bekommst du einen Überblick über die Do's & Dont's für dein Training in der Schwangerschaft.**

In den ersten Wochen der Schwangerschaft ist es besonders wichtig zu erfahren:

- Welche Übungen darf ich wie lange machen?
- Welche anatomischen Veränderungen muss ich beachten?
- Worauf sollte ich grundsätzlich achten?
- Welche Bedeutung hat die allgemeine Mobilität und die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems?
- Was gilt es beim Aufbau und Ablauf meines eigenen Trainings zu beachten?
- Welche Veränderungen in der Modifikation und Progression der Basis-Übungen treten ab welcher SSW auf?

**Diese und viele weitere Fragen beantworten wir dir in unserem interaktiven LiveWorkshop.**

**Und ganz wichtig:** Wir holen dich und deinen Körper genau da ab, wo er jetzt gerade steht!

## DU BEKOMMST

- individuelle Tipps für dein Training
- Tipps für die angepasste Ernährung in der Schwangerschaft
- einen Trainingsplan für die ersten 4 Wochen nach dem Workshop

## AUFBAU

### 1. SCHWANGERSCHAFT UND SPORT

Dein Körper braucht Bewegung: Vom Irrglauben Sport in der Schwangerschaft sei gefährlich, über die Vorteile ganzheitlicher Methoden des Trainings während und nach der Schwangerschaft bis hin zu den Vorteilen des Trainings auf die mentale Gesundheit von Mutter und Kind.

### **Wir widmen uns vorrangig folgenden Fragen:**

- Welche Veränderung stellt die Schwangerschaft dar?
- Wie sollte ich in welcher SSW trainieren?
- Gibt es trotz vorhandener Einschränkungen oder Verletzungen Möglichkeiten zu trainieren?
- Wann ist ein Training mit Maschinen sinnvoll?
- Gibt es Muskel- oder Gelenkgruppen, denen besondere Beachtung geschenkt werden sollte?

## 2. TRAININGSAUFBAU, -INHALTE & -INTENSITÄT

**Deine Schwangerschaft - dein Training:** Lerne wie wichtig es ist auf das eigene Körpergefühl zu hören, um dich in der Schwangerschaft nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern. Der Aufbau des Trainings und seine Intensität sind abhängig von wichtigen Faktoren.

### **Wir widmen uns hier vorrangig folgenden Fragen:**

- Welche Sportarten kann ich machen und welche Sportarten sollte ich vermeiden?
- Wie häufig pro Woche sollte ich trainieren?  
Und gibt es da überhaupt ein „richtig“ oder „falsch“?
- Was sind die häufigsten Fehler im Trainingsaufbau?
- Welchen Trainingsfokus sollte ich in welcher SSW anstreben?

## 3. EQUIPMENT

**Ein kleines Equipment mit großer Wirkung.** Alles was du für die Schwangerschaft brauchst im Life Test. Du kannst unser Sortiment an Mini Equipment im Workshop ausprobieren.

## 4. TEAM PREGNANCY TRAINING - WIR TRAINIEREN ZUSAMMEN! LETS GO:)

**Das Training wird sinnvoller und besser, wenn man so viel mehr darüber weiß.**

Wir freuen uns sehr auf unser interaktives gemeinsames Training! Natürlich haben wir auch hier Zeit für den gemeinsamen Austausch oder individuelle Anpassungen.

## **WORKSHOP**

- Ab 5 Teilnehmer bis max. 10
- 4 stündiger interaktiver Workshop
- Workshop Skript: Informationsliteratur „Anatomie in der Schwangerschaft“ / „Training in der Schwangerschaft“
- 4 Wochen Trainingsplan
- Persönliches telefonisches Feedback-Gespräch 4-6 Wochen nach dem Workshop

**Kosten 149€ inkl. MwSt.**

**BOOK NOW**