

Kathrin Kummer-Lang

Fitness Betreuerin S.A.F.S

Fitness Trainerin S.A.F.S

Reha Betreuerin Rücken S.A.F.S

*Zertifizierte Matten und Reformer Instruktorin
Art of Motion*

Zertifizierte Pilates Medical Aspects Instruktorin

Pilates Bewegte Schwangerschaft

Pilates Bewegte Rückbildung

Bewegungsexpertin Spiraldynamik

Lehrgang Basic/Intermediate/Intermediate Specific



Steigerung des Wohlbefindens



*in der Schwangerschaft und
in der Phase der Rückbildung*

Pilates bietet sich in beiden Lebensphasen als ideale Trainingsmethode an.

Das speziell für die Schwangerschaft angepasste Programm setzt sich aus behutsamen, ausgeglichenen und sehr effektiven Übungen zusammen. Mein Ziel ist es, Ihre Haltung während der Schwangerschaft mit Pilates basierten Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen zu optimieren und zu erhalten.

Ca. 6 Wochen nach einer Spontangeburt sowie ca. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt können Sie mit dem Rückbildungspilates beginnen. In der Rückbildung unterstütze ich Sie unter anderem im Aufbau und Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Zusätzlich ist in diesem Kurs die Axiale Verlängerung der Wirbelsäule ein grosses Thema. Sie sorgt für die Entlastung der Bandscheiben sowie der umliegenden Strukturen (Muskeln und Bindegewebe). Zudem unterstützt sie eine optimale Schulterorganisation sowie die Ausrichtung des Beckens. Die wichtigsten Muskelgruppen erlangen durch das gezielte Training ihre volle Tätigkeit und die erforderliche Spannkraft zurück.

Ziele:

- *Steigerung des Wohlfühls durch gezielte Atmung und Entspannung*
- *Körperwahrnehmung schulen*
- *Haltung fördern und optimieren*
- *Gutes Gespür für den Beckenboden entwickeln*
- *Kräftigung des Oberkörpers*

Zusätzliche Ziele für die Rückbildung:

- *Rückgewinnen von Elastizität und Kraft*
- *Spätschäden vermeiden*
- *Zeit für - und Konzentration auf sich selbst*
- *Zurück zu Ihrem gewohnten Alltagstraining*

Kurse (in Kleingruppen max. 6 Pers.):

Gruppenkurse: Freitag über Mittag

Einzeltraining: nach Absprache

Kursort:

Hebammen Praxis

„Hebamme unterwegs“

Stadthausstrasse 43

8400 Winterthur