

## „Schöne Mütter – Das Personaltraining nach der Schwangerschaft“

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie Kundinnen oder Patientinnen verloren haben, weil Sie nicht wussten, wie Sie diese nach deren Schwangerschaft im Training betreuen sollen? Haben Sie schon Anfragen ablehnen müssen, weil Sie sich bei einem „ich habe vor drei Monaten ein Kind bekommen – bin ich bei Ihnen richtig?“ unsicher waren?

Stellen Sie Ihr Angebot auf ein breiteres Fundament! Erfahren Sie, wie Sie sich ein Kundensegment erschließen (oder es behalten können), das nach der Entbindung und Rückbildung mit Ihnen trainieren möchte. Schließen Sie im Training die Lücke, die NACH der Rückbildung und VOR dem Einstieg in den Sport entstanden ist. Binden Sie durch Spezialwissen Kundinnen an sich, die Ihr Geschäft nachhaltig stabilisieren können. Steigern Sie Ihre Souveränität im Training durch fachliche und persönliche Sicherheit im Umgang mit postpartalen Kundinnen mit der Expertenausbildung „Schöne Mütter – Das Personaltraining nach der Schwangerschaft“.

Was ist so anders im Umgang und im Training mit Frauen nach der Schwangerschaft? Worauf muss in der Anamnese und der Bewegungsanalyse geachtet werden? Wie erkennt man Pathologien in der Rumpfkapsel, welche Testungsmethoden gibt es und welche Lösungen bietet man an? Wie hat sich der Körper einer jungen Mutter strukturell, hormonell und muskulär durch und nach der Schwangerschaft verändert? Welches Core-Training macht Sinn, wenn Crunches und Planks aufgrund der körperlichen Verfassung nicht angesagt sind? Wie bekommen Sie den Rumpf einer jungen Mutter wieder stabil und belastbar?

Diese beiden Ausbildungstage werden Ihnen extrahiertes Wissen aus den Bereichen Training, Therapie und Osteopathie vermitteln. Nehmen Sie wertvolle Erkenntnisse mit und integrieren Sie diese in all die anderen Trainings, die Sie anbieten!



### Info's zur Ausbildung

Termin:	22. / 23. Oktober 2022
Ort:	im Studio von Silke Waldmann-Burkhardt, Schlossplatz 1a, 86444 Affing bei Augsburg
Uhrzeit:	jeweils 10:00 bis ca. 16:30/17:00 Uhr
Gebühr:	449,- Euro zzgl. MwSt. für SWB Teilnehmer:innen 499,- Euro zzgl. MwSt. für externe Teilnehmer:innen
Abschluss:	Teilnahmezertifikat
Prüfung:	keine
Anmeldung:	externe Anmeldungen per mail unter <a href="mailto:mail@monihomann.de">mail@monihomann.de</a> SWB Anmeldungen per mail unter <a href="mailto:info@silke-waldmann-burkhardt.de">info@silke-waldmann-burkhardt.de</a>

### Die Inhalte (auszugsweise):

- Postpartale Anamnese und Bewegungsanalyse und daraus resultierende „corrective exercises“
- Grenzen und Warnsignale im Training erkennen
- Strukturelle, hormonelle und muskuläre Veränderungen der Rumpfkapsel
- der Beckenboden: palpatorische Testung, Funktion, Grenzen erkennen für's Training
- Rektusdiastase: Testung, Diagnose, Ursachen, Behandlung
- Häufige osteopathische Spannungsfelder im Körper
- sinnvoller Aufbau eines Trainingsplanes
- aus dem Nähkästchen: Positionierung im Markt als Experte, Möglichkeiten der Kundenbindung sowie Markterschließungswege und Kooperationen (Hebammen, Ärzte, Kliniken)

### Praxisteil Stabilität im Rumpf durch sinnvolles Coretraining:

- Posterior- und Anterior Oblique System: Spirallinien im Körper kennen und ansprechen
- Rotation
- Antirotation
- Übungsprogression durch verschiedene Bewegungsebenen, Körper- und Fußpositionen
- Load, Zug und Druck und der Impact auf die Übung
- Isometrie vs. Dynamik
- Coretraining mit Bändern, Tubes, Slidern, Gewichten, Sandbag
- Adaption bekannter Übungen, damit sie Sinn ergeben

### Ihre Teilnahme

Eine Grundlagenausbildung als Therapeut, Fitness- und/oder Personal Trainer ist zu empfehlen. Sie sind hier richtig, wenn Sie auf der Suche nach Spezialisierung, Spezialwissen und Inspiration sind. Auch wenn Sie in Gruppenkursen bereits mit Müttern gearbeitet haben, sind diese 2 Tage die richtige Wahl. Dies ist eine Ausbildung abseits des Mainstream, die zusätzlich zur Wissenstiefe auch Qualitäten in den Mittelpunkt stellt, die relativ wenig mit „no pain, no gain“ und „beast mode“ zu tun haben: Empathie, Feinfühligkeit, Wärme und emotionale Intelligenz.

### Ihre Dozentin

Moni Homann, 50, ist seit über 30 Jahren in der Fitnessbranche tätig und hat sich vor 13 Jahren im Personal Training auf Mütter spezialisiert. Unter dem von ihr entwickelten Betreuungskonzept „Schöne Mütter – Das Personal Training“ betreut und berät sie ihre Kundinnen rund um das Thema Sport und Ernährung nach der Schwangerschaft. Die ausgebildete Fitness- und Personal Trainerin hat ihre Kenntnisse durch zusätzliche Ausbildungen u.a. in den Bereichen Dynamic Variable Resistance Training, Athletiktraining, funktionelles Training, Leistungsdiagnostik, myofasziales Taping sowie Ernährungscoaching vertieft, die sie seit Jahren erfolgreich anwenden darf. Ihre fachliche Unterstützung als Expertin im Bereich des postpartalen Trainings durfte sie im Buch von Dr. Markus Klingenberg „Ich will meinen Körper zurück! Return to Shape: besser trainieren nach der Schwangerschaft“ sowie in die Konzeption und Produktion von Hebammen Online-Kursformaten einbringen. Moni ist selbst Mutter eines fast 17jährigen Sohnes und lebt und arbeitet in Hamburg. Mehr Informationen unter [www.monihomann.de](http://www.monihomann.de)