

ALINA

Sportbegeisterte Mama von zwei Kindern
Weiterbildung: TrainingMoms



MITTWOCH 18 UHR
FREIZEITHAUS (RAUM H76)
IN ALLSCHWIL

MAMASPORT

Mamasein verbindet. Sport verbindet.

Lasst uns beides kombinieren.

- Körperwahrnehmung und -kräftigung
- Funktionelles Training auf deinem individuellen Niveau
- Ganzheitliches Beckenbodentraining
- Teilnahme ohne Kind (für mehr Fokus),
oder mit Kind (Kinderwagen oder Trage ins Training integrierbar)

ANMELDUNG
076 227 95 44

KOSTEN
8er Abo 100 CHF
Einzelstunde 15 CHF
Schnuppern kostenlos



Scanne
mich
für weitere
Infos

JETZT
MITMACHEN



MAMASPORT

WAS DICH ERWARTET:

Hallo und schön, dass du da bist.

- So vielseitig wie unser Leben als Mama, sind die Übungen, die wir im Mamasport machen. Unser Fokus liegt auf der **Rumpfkapsel** –also Beckenboden, Bauch, Zwerchfell und Rücken– da diese während der Schwangerschaft und der Geburt Wahnsinniges geleistet hat. Zusätzlich trainieren wir Beine und Arme.
 - **Körperwahrnehmung und -kräftigung:** Atmung, Balance und Stärkung des Vegetativen Nervensystems. Wir nutzen Elemente aus Yoga und Rückbildungsgymnastik.
 - **Funktionelles Training:** Wir arbeiten dynamisch mit unserem Körpergewicht oder mit Zusatzgewicht. Die Übungen werden auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gezeigt. Jede Mama entscheidet selbstständig, auf welcher Stufe ein wirksamer Trainingsreiz für sie erfolgt.
 - **Beckenbodentraining:** Ganzheitlich, da wir Wahrnehmung, Entspannung sowie Anspannung trainieren. Nicht jeder Beckenboden verlangt automatisch nach Stärkung, manche Frauen profitieren auch sehr vom Loslassen.
- Komme bevorzugt **ohne Kind**, um mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir zu sein. Sollte es dir nur **mit Kind** möglich sein, bringe es mit. Wir können den Kinderwagen oder die Trage ins Training integrieren.
- Wir starten am **Mittwoch 13. November 2024** im **Freizeithaus Allschwil (Neubau Raum H76)**.
Wir trainieren **eine Stunde**, von 18 bis 19 Uhr. Bringe eine Matte mit.
Wir trainieren bevorzugt barfuss, andernfalls bringe bitte saubere Schuhe mit.
- Deine Teilnahme am Mamasport ist nach abgeschlossenem Rückbildungskurs und **ohne bekannte Komplikationen** möglich.
- Falls gewünscht, gebe ich gerne **Input** zu körperlichen Themen, wie Rektusdiastase (tasten), oder zu mentalen Themen, wie Mamawut. Ich freue mich über jeden Austausch mit dir.
- Ir ist wichtig, dass wir Mamas uns austauschen, rauskommen und uns als Teil einer Gemeinschaft fühlen.

MAMASPORT



WER ICH BIN:

Mein Name ist **Alina** und ich bin dankbare Mama von zwei Kindern. Diese sind 2021 und 2023 geboren.

Ich arbeite Teilzeit als Naturwissenschaftlerin und liebe die Natur. Ich bin sportbegeistert und mache vor allem **CrossFit** und Wandern, aber auch Radfahren, Reiten und Yoga.

Ich habe während meinen beiden Schwangerschaften trainiert und es geliebt. Dabei habe ich gut auf meinen Körper gehört und immer weiter nach unten skaliert. Nach meinen Geburten habe ich bald wieder mit Schnellem Gehen und CrossFit angefangen und langsam die Intensität gesteigert. Auch hier war meine eigene Wahrnehmung meine Richtschnur, wenngleich ich meinen Körper nach den Geburten erst wieder neu kennenlernen durfte. Um in der Schwangerschaft und postpartal CrossFit machen zu können, habe ich mir viel Wissen angeeignet und mich weitergebildet. Die Weiterbildung **TrainingMoms** vermittelte mir das notwendige Hintergrundwissen und klare, in der Praxis anwendbare Tools für das Trainieren und Anleiten von Frauen nach der Geburt.

Ausserdem habe ich mit Freundinnen in lockerer Runde trainiert, eine bunte Mischung aus allem, was wir aus Kanga, Rückbildungskursen, CrossFit und Yoga kannten. Das war grossartig. Ausserhalb dieser Gruppe stellte ich fest, dass viele Mamas den Wiedereinstieg in den Sport nicht schaffen. Das ist schade, Sport ist so wertvoll für unseren Körper aber auch für unsere mentale Ausgeglichenheit.

Zu den Werten, nach denen ich mein Leben gestalte, gehören unter anderem **Gesundheit** und **Zugehörigkeit**. Ich glaube, wir Menschen gehören in eine Gemeinschaft, die sich hilft und sich austauscht. Mein Zugang zu einer solchen Gemeinschaft ist der Sport für Mamas, zwei zentrale Themen meines eigenen Daseins. Ich wünsche mir, dass uns der Sport verbindet und wir gemeinsam zu körperlicher und mentaler Balance finden.