

Das Training kann in Form von Beratungseinheiten zur Erstellung eines persönlichen Bewegungsplans erfolgen oder in Form von regelmäßiger, individueller Trainingsbetreuung. Training und Inhalt sind zu 100% auf Sie abgestimmt.

MAG. EDITH BIERBAUMER, MBA ist Sportwissenschaftlerin, Management-expertin und stolze Mutter. Sie ist national und international als Referentin und Expertin im Gesundheitssport tätig und weist bereits einige Auftritte im ORF und Radio auf. Die begeisterte Hobbysportlerin und Ironmanfinisherin hat sich ausgelöst durch ihre eigene Schwangerschaft auf das Thema Schwanger-

schaftstraining spezialisiert gibt ihre positiven Erfahrungen mit Begeisterung an werdende Mütter weiter.

Sie bietet mit ihrem Unternehmen **BE Professional Training** Seminare, Vorträge und Personaltraining zu zahlreichen Sportarten und Gesundheitsthemen an.



Kontakt: BE Professional Training
Seminare | Vorträge | Personaltraining

Mag. Edith Bierbaumer, MBA
Spiegelstraße 97
2620 St. Lorenzen

Telefon: +43 (0) 676/354 95 03
e-mail: edithbierbaumer@aon.at
www.be-professional.at



Fitness für 2

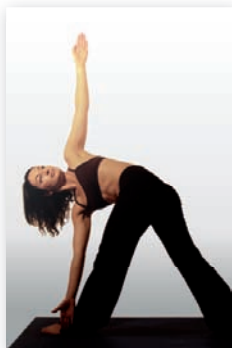
**Professionelles Schwangerschaftstraining
für Sie und Ihr Baby**

Die Schwangerschaft stellt eine besondere Zeit im Leben einer jeden Frau dar. Bewegung in der Schwangerschaft gewinnt immer mehr an Bedeutung. Es hilft nicht nur wertvolle Fitness zu erhalten und sich nach der Geburt wieder rascher zu erholen, sondern auch unbeliebte Begleiterscheinungen der Schwangerschaft wie Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafprobleme und erhöhte Gewichtszunahme zu vermeiden.

Training in der Kinderwunschphase:

Bereits in der Kinderwunschzeit sollte auf Bewegung nicht vergessen werden - regelmäßige sportliche Betätigung hilft den Körper optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

Fruchtbarkeitsfördernde Yogaübungen, Entspannungsübungen zur Reduktion von Stress oder sanftes Ausdauertraining um den eigenen Gesundheitszustand zu optimieren sind nur wenige Beispiele für die Phase der Familienplanung.



Training während der Schwangerschaft:

In 9 Monaten ändert sich der Körper der Frau so viel wie nie zuvor und vollbringt wahre Höchstleistungen. Damit Sie diese besondere Zeit auch genießen können und unangenehme Begleiterscheinungen vermeiden gibt es viele Tipps und Tricks:



- moderates Ausdauertraining um eine übermäßige Gewichtszunahme zu vermeiden und die Verdauung in Schwung zu halten
- Pilates- und sanftes Rückentraining um Rückenschmerzen keine Chance zu lassen
- Yoga- und Entspannungsübungen für eine stressfreie Schwangerschaft
- Atemübungen und Mentaltraining zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt
- Krafttraining für Arme, Beine und Hüften um die Problemzonen in Schwung, und auch über die Schwangerschaft hinaus straff zu halten
- Effektives Beckenbodentraining um Harninkontinenz nach der Geburt zu vermeiden

Ausreichende Bewegung hat nachweislich positive Auswirkungen auf das Gewebe. Im Idealfall können Schwangerschaftsstreifen und Dammrisse vermieden werden!

Training nach der Schwangerschaft:

Jede Frau wünscht sich nach der Schwangerschaft rasch wieder das überschüssige Gewicht zu verlieren und Ihren Körper in Form zu bringen. Neben der effektiven Rückbildungsgymnastik können mit einem individuell maßgeschneiderten Trainingsplan rasche Erfolge erzielt werden.

