

| MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG   |
|--|--|--|--|
| <p><b>PRE - KANGA</b><br/>Fit durch die Schwangerschaft<br/>8:30 – 9:30</p>  | <p><b>KURSPLAN</b><br/>Herbst/Winter 2022</p>  <p><i>Pia Gottinger</i><br/>FITNESS   TRAINING   BERATUNG</p> | <p><b>EINZELCOACHING</b><br/>8:00 – 17:00 Uhr</p>  | <p><b>BURN - HIIT &amp; KIDS</b><br/>Workout &amp; funktionelles Training mit oder ohne Kind<br/>8:30 – 9:30</p> |
| <p><b>KANGA - MIX</b><br/>Mama-Baby Workout, outdoor mit Tragehilfe od. Kinderwagen<br/>9:50 – 10:50<br/><b>Bei Schlechtwetter INDOOR!</b></p>   |  | <p><b>REKTUSDIASTASE TRAINING</b></p>   | <p><b>KANGA - TRAINING</b><br/>Mama wird fit, Baby macht mit!<br/>9:45 – 10:45</p>                               |
| <p><b>KANGA AT HOME - VIDEOSTREAMS</b><br/>1 Video / Woche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>BODENWORKOUT</b><br/>Für eine starke Mitte</li> <li><b>KANGA - TRAINING</b><br/>Mama wird fit, Baby macht mit!</li> <li><b>PRE - KANGA</b><br/>Fit durch die Schwangerschaft</li> <li><b>BURN - HIIT</b><br/>Workout &amp; funktionelles Training für ALLE</li> </ul> |  | <p><b>PRE - KANGA</b><br/>Fit durch die Schwangerschaft<br/>18:00 - 19:00</p>  | <p><b>BECKENBODEN TRAINING</b></p> <p><b>TRAGEBERATUNG</b></p>   |
|  | <p><b>BURN - HIIT</b><br/>Workout &amp; funktionelles Training für ALLE<br/>19:10 - 20:10</p>  | <p>Mo. und Do. bis 14:00 nach Vereinbarung:<br/>0664 92 72 888<br/><a href="mailto:pia@kangatraining.at">pia@kangatraining.at</a></p> <p>Gruppentrainings<br/>laut Ausschreibung auf der HP<br/><a href="http://www.kangatraining-wels.at">www.kangatraining-wels.at</a></p> |                             |

# KURSBESCHREIBUNGEN:

**KANGA – TRAINING** ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es Deine Nähe zu spüren. Kangatraining verbessert Deine Herz-Kreislauf-Ausdauer, Deine Haltung und Koordination. Das Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an und kräftigt geschwächte Körperpartien. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Schonung und Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur gelegt.

**KANGA - MIX** ist alles andere als ein Spaziergang! Du kannst spontan entscheiden, ob Dein Baby im Kinderwagen oder in der Tragehilfe mit dabei ist, während Du sicher & effektiv rundum fit wirst. Das Outdoortraining verbessert durch das Reaktiv-Walking mittels Raktoren (spezielle Schwunghanteln) Deine Herz-Kreislauf-Ausdauer und kurbelt die Fettverbrennung an. Spezielle Übungen (mit und ohne Raktoren) kräftigen Deine Arm-, Bein-, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**POWERHOUSE** ist ein sanftes, ganzheitliches Training für eine kräftige Körpermitte. Funktionelles Beckenboden- und Kontinenztraining, sowie die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt des Kurses! Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Du erhältst Tipps für das Alltagsleben, um Beckenboden und Körper nicht nur zu schonen, sondern auch zu kräftigen.

**PRE-KANGA** – Du möchtest Dich auf die bevorstehende Geburt vorbereiten und Dich weiterhin fit halten? Dann ist PRE-Kanga das richtige Kurskonzept für Dich! Das Ganzkörpertraining wird individuell angepasst, sodass Du sicher und effektiv fit bleibst. PRE-Kanga verbessert Deine Haltung, Koordination und Herz-Kreislauf-Ausdauer und kräftigt Deine Körpermitte sowie andere geschwächte Körperpartien. Spezielle Übungen bereiten Dich auf die Zeit mit Deinem Baby vor. Dies ist sehr wichtig, da sich Dein Bewegungsablauf im Alltag mit einem Baby ganz plötzlich vollkommen verändert.

**BURN – HIIT** ist ein High Intensity Intervall Training und funktionelles Training für ALLE! Die letzte Entbindung sollte ca. 12 Monate zurückliegen! Das abwechslungsreiche Ganzkörperworkout wurde nach aktuellstem Stand der Sportwissenschaft entwickelt, steigert die Fettverbrennung und löst mit Myofacial Release gegen tiefliegende Verspannungen. Seilspringen ist optional und kein MUSS – aber es verbrennt MEGA viel Kalorien, ist nicht schwierig zu erlernen und macht viel Spaß! Das Training wird auf Dich abgestimmt. Leidest Du zB. an einer Beckenbodenschwäche, an einer Rektusdiastase oder hast Du mal keinen so guten Tag, dann wählst Du die Alternativübungen, die in jeder Kurseinheit angeboten werden!

**BURN - HIIT & KIDS** – Die Mamis trainieren und die Kids sind mit dabei – das klingt nicht nur praktisch, es funktioniert tatsächlich auch prima! Während Du dich auf Dein Workout konzentrieren kannst, schließen die Kinder neue Freundschaften und erfreuen sich an den mitgebrachten Spielsachen und kleinen Snacks. Kein Seilspringen in dieser Stunde!

**BODENWORKOUT** - Um fit, gesund und aufrecht durchs Leben zu gehen braucht es nach einer Entbindung ein sanftes, ganzheitliches Training für eine stabile und starke Körpermitte. Beim Bodenworkout kräftigst Du die tiefliegende Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur und verbesserst die Wahrnehmung, Ansteuerung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

**KANGA AT HOME – VIDEOSTREAMS:** Wenn Du zu Hause zu flexiblen Zeiten trainieren möchtest, dann sind die Workout – Videostreams das richtige online Kursangebot für Dich! Du erhältst jeden Montag ein neues Video zu Deiner gewählten Kursart Kangatarining, PRE-Kanga, Bodenworkout oder BURN – HIIT. Jedes Video steht dir eine Woche lang zur Verfügung und Du kannst so oft Du möchtest darauf zugreifen.

## EINZELCOACHING:

**TUPLER TECHNIQUE** ist ein forschungsbasiertes Übungsprogramm zur effektiven Behandlung von Rektusdiastasen. Ziel der Tupler Technique® ist es, das geschwächte Bindegewebe zwischen den auseinander gewichenen, geraden Bauchmuskeln zu festigen, während die Muskelbäuche langsam wieder aufeinander zu wandern. Die 3 "P"s der Tupler Technique® Position, Protection (Schutz) und Power (Kraft) spielen dabei eine wesentliche Rolle.

**BECKENBODENTRAINING:** Arbeite mit mir persönlich an einer kräftigen und stabilen Körpermitte. In 3 Übungseinheiten in privaten Räumlichkeiten erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung Deiner Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die Du dann in Deinem Alltag sowie im Sport einsetzen kannst. Die Schwerpunkte können ganz individuell gesetzt werden. Zusätzlich kann auch in diesen Stunden mit dem Beckenboden Therapieball gearbeitet werden.

**TRAGEBERATUNG:** Du möchtest Dein Baby tragen, weißt aber noch nicht wie? Dann kontaktiere mich und wir vereinbaren einen Beratungstermin – gerne kann auch Papa mitkommen! Die Beratung findet bei mir in Thalheim bei Wels statt und dauert meist 1 Stunde. Wir testen verschiedene Tragehilfen mit einer Tragepuppe, bis die passende für Dich und Dein Baby gefunden ist. Gerne kannst Du auch bereits vorhandene Tragehilfen zur Beratung mitbringen. Ich gebe dir Tipps und Tricks zum Thema Tragen, damit Du Dein Baby sicher, ergonomisch richtig und gesund tragen kannst – in Geborgenheit!