



Mama WORKOUT

Die DVD-Trainingsprogramme für Schwangerschaft, Rückbildung und Workout mit Baby



Mit Diplom-Sportlehrerin und Mama Verena Wiechers

Diplom-Sportlehrerin Verena Wiechers

Verena Wiechers studierte von 1999 bis 2005 an der Deutschen Sporthochschule in Köln Sport-Lehramt sowie Sportwissenschaft, parallel dazu hat sie zahlreiche Fitness-Fortbildungen absolviert.

Erfahrung und Leidenschaft

Seit über zehn Jahren arbeitet sie als Trainerin sowie Ausbilderin im Fitness- und Gesundheitsbereich. Außerdem drehte sie insgesamt 14 Fitness-DVDs. Die meisten davon sind bis heute Bestseller.

Schwangerschaft und neue Ufer

Seit ihrer Schwangerschaft im Jahr 2007, hat sich Verena auf das Thema „Prae- und Postnatales Bewegungstraining“ spezialisiert. Sie entwickelte das MamaWorkout-Konzept, schreibt Fachartikel zum Thema und leitet außerdem MamaWorkout-Kurse im Raum Köln.





Über MamaWorkout

Für Mütter, die fit und in Form sein wollen

MamaWorkout ist ein speziell für Schwangere und Mütter von Babies ausgearbeitetes Gesundheits- und Fitnesskonzept, das die natürlichen Funktionen des weiblichen Körpers in den unterschiedlichen Phasen - Schwangerschaft, Wochenbett, Rückbildung - unterstützt und aufbaut. Da Zeit für die meisten Schwangeren und jungen Mütter knapp ist, wird MamaWorkout nun als DVD-Serie veröffentlicht. Auf diese Weise können Frauen nun ganz bequem zu Hause ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit erhalten und verbessern.

Trainieren und Wohlfühlen

Die MamaWorkout-Programme sind auf die jeweiligen Phasen des Mutterwerdens exakt abgestimmt. Sie verbessern das körperliche Wohlbefinden und reduzieren typische Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen oder Blasenschwäche. Ganz wichtig: Mamasein soll sich gut anfühlen!

Das besondere Plus

MamaWorkout ist mehr als nur ein Fitness-Training. So wird auch wichtiges Hintergrundwissen vermittelt, damit Frau weiß wie und warum sich der weibliche Körper während und nach der Schwangerschaft verändert. Zudem werden Themen wie „richtiger Haltungsaufbau“ oder „richtiges Tragen“ aufgegriffen und viele Übungen vorgestellt, die einfach in den normalen Alltag integriert werden können.



Mama
WORKOUT

www.MamaWorkout.de



Die Schwangerschaft dynamisch und beweglich genießen!

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert die Gesamtkonstitution einer werdenden Mutter, das ist wissenschaftlich erwiesen! Deshalb hat Verena Wiechers ein Bewegungsprogramm entwickelt, das speziell auf die körperlichen Besonderheiten von Schwangeren abgestimmt ist. Dieses Programm regt das Herz-Kreislauf-System an und trainiert auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit. So können Sie die körperlichen Veränderungen und das wachsende Gewicht viel besser wegstecken. Die Übungen beugen den üblichen Zipperlein - wie zum Beispiel Rückenschmerzen - vor und Sie bleiben neun Monate fit, fröhlich und können Ihre Schwangerschaft genießen.

Die DVD „Fit in der Schwangerschaft“ im Überblick:

- » Theoretische Einführung mit wichtigen Trainingshinweisen
- » Haltungsschulung für einen beschwerdefreien Rücken
- » Beckenbodenschulung zur Vorbereitung auf die Geburt
- » Gymnastik-Workout bis zur 25. Schwangerschaftswoche
- » Gymnastik-Workout ab der 25. Schwangerschaftswoche
- » Unverbindliche Preisempfehlung: 19,90 € // Laufzeit: 178 Minuten



Bringen Sie Ihre Körpermitte nach der Schwangerschaft wieder in Form!

Für eine frisch gebackene Mama ist Rückbildungsgymnastik enorm wichtig: Sie sorgt für die Regeneration Ihrer strapazierten Muskeln, Sehnen, Bänder und beugt auf diese Weise Funktionseinschränkungen (wie zum Beispiel Blasenschwäche) vor. Neben Ihrer Gesundheit profitiert natürlich auch Ihre Figur von dieser speziellen Gymnastik! Die Diplom-Sportlehrerin Verena Wiechers – selbst Mama eines kleinen Jungen – hat ein vielseitiges Rückbildungsprogramm für Sie zusammengestellt: Es fördert die Regeneration, gleichzeitig richtet es die Haltung auf und strafft die Taille. Beginnen können Sie dieses Programm unmittelbar nach der Geburt oder auch Monate später – Sie werden die intensive Wirkung spüren!



Die DVD „Rückbildungsgymnastik“ im Überblick:

- » Theoretische Einführung mit wichtigen Trainingshinweisen
- » Beckenbodenschulung
- » Basisübungen für das Wochenbett
- » Rückbildungsgymnastik Level 1
- » Rückbildungsgymnastik Level 2
- » Unverbindliche Preisempfehlung: 19,90 € // Laufzeit: 112 Minuten



Mama
WORKOUT

www.MamaWorkout.de





Mama
WORKOUT

www.MamaWorkout.de



Als Mama haben Sie wenig Zeit für Fitness- und Gesundheitstraining? Die Lösung: Ihr Baby turnt mit!

Viele Mütter möchten etwas für Fitness, Figur und Wohlbefinden tun, doch der Baby-Alltag lässt dafür wenig Zeit. Verena Wiechers ist selbst Mutter und hat ein Programm entwickelt, mit dem Sie Baby und Fitness ganz einfach unter einen Hut bringen. Im Mittelpunkt steht ein Ganzkörper-Workout fürs Wohnzimmer, das Ihr Kind in alle Übungen einbezieht. Das ist Training für die Mama und Spaß fürs Baby! Zusätzlich gibt es eine ausführliche Anleitung, wie Sie sich im Mama-Alltag fit halten: Rückenbeschwerden vermeiden durch Haltungsschulung, Fettverbrennung ankurbeln mit dem Kinderwagen, Entspannung für den Nacken und vieles mehr. Tun Sie etwas für sich – ganz einfach mit Ihrem Baby zusammen!

Die DVD „Bauch Beine Po mit Baby“ im Überblick:

- » Theoretische Einführung mit wichtigen Trainingshinweisen
- » Übungen und Tipps für den Mama-Alltag
- » Ganzkörper-Workout für Mama mit Baby
- » Komplett- und Kurztraining
- » Laufzeit: 138 Minuten
- » Unverbindliche Preisempfehlung: 19,90 €





Zusätzliche Informationen

Die DVD-Serie MamaWorkout

In der DVD-Serie MamaWorkout werden zunächst drei Titel veröffentlicht: „Fit in der Schwangerschaft“, „Rückbildungsgymnastik“ und „Bauch Beine Po mit Baby“. Die DVDs sind ab sofort im Handel und im Internet unter www.MamaWorkout.de erhältlich. Die unverbindliche Preisempfehlung je DVD liegt bei 19,90 €.

Als Internetspecial kann im Shop von MamaWorkout.de auch das Set mit allen drei DVDs für 39,90 € bestellt werden.

Ihre persönlichen Ansprechpartner

Presse: Verena Wiechers / post@MamaWorkout.de / 0173.5443381

Vertrieb: Peter Brose / pb@brosemarketing.de / 0211.46892619

MamaWorkout

MamaWorkout ist eine Gemeinschaftsproduktion von Peter Brose Media Marketing und Metaflake.

Peter Brose Media Marketing / Frankenstraße 22-24 / 40210 Düsseldorf / 0211.46892619

www.MamaWorkout.de



Mama WORKOUT

www.MamaWorkout.de



Mama
WORKOUT

Fit in der Schwangerschaft

- + 2 Gymnastik-Workouts
- + Haltungstipps für den Rücken
- + Beckenbodenschulung



**LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG**

Ihr sanftes Trainingsprogramm für zu Hause
mit Dipl.-Sportlehrerin Verena Wiechers



Mama
WORKOUT

Rückbildungsgymnastik

- + 2 Gymnastik-Workouts
- + Übungen fürs Wochenbett
- + Beckenbodentraining



**LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG**

Ihr Rückbildungsprogramm für zu Hause
mit Dipl.-Sportlehrerin Verena Wiechers



Mama
WORKOUT

Bauch Beine Po mit Baby

- + Workout für Mama & Baby
- + Fitness im Mama-Alltag
- + Rückentraining



**LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG**

Das Mama-mit-Baby-Training für zu Hause
mit Dipl.-Sportlehrerin Verena Wiechers

