



# Neugründung!

## Akademie für Prä- & Postnatales Training

Fernkurse, Weiterbildungen und Workshops rund um die Themen Sport während der Schwangerschaft und im ersten Babyjahr, Beckenbodentraining, Fitness für Mama und Baby

Der Fachbereich „Prä- & Postnatales Training“ bzw. „Fitness für Mama & Baby“ stellt eine Nische dar, die zunehmend Beachtung findet. Im Jahr 2014 verkauften sich allein aus der DVD-Serie „MamaWORKOUT“ rund 20.000 Stück und auch das Kursangebot für Mütter wächst stetig: In Deutschland gibt es mittlerweile rund 1600 Standorte mit speziellem Mama-Fitness-Angebot.

Verena Wiechers und ihr Team leisten seit 2008 Pionierarbeit, sie gehörten damals zu den ersten, die sich der Zielgruppe „Schwangere und Mütter“ annahmen und das speziell zugeschnittene MamaWORKOUT-Konzept entwickelten. Seit 2010 bieten sie Weiterbildungen für Trainerinnen, Hebammen und Physiotherapeuten an, 2015 gründeten sie die AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING. Hier finden Sie Fernkurse, Weiterbildungen und Workshops rund um die Themen Sport während der Schwangerschaft und im ersten Babyjahr, Beckenbodentraining, Fitness für Mama und Baby. Wir haben die Initiatorin und Akademieleiterin getroffen ...

**shape up: Frau Wiechers, zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zur Akademie-Gründung, wie ist es dazu gekommen?**

*Verena Wiechers: Vielen Dank. Als ich 2007 erstmalig schwanger wurde, arbeitete ich als Sportwissenschaftlerin in einem großen Ausbildungsinstitut und nebenher als Group-Fitnesstrainerin.*

*Auf der Suche nach Fachliteratur bzw. Weiterbildungen im prä- und postnatalen Bereich orientierte ich mich Richtung USA, weil es hier wenig gab. Die amerikanischen Ansätze verknüpfte ich mit dem klassischen deutschen Hebammenwissen und entwickelte das MamaWORKOUT-Konzept, ein Fitness- und Gesundheitskonzept für Schwangere und Mütter.*

*Nach der Veröffentlichung der MamaWORKOUT-DVD-Serie kamen sehr schnell die ersten Fortbildungsanfragen und so fing alles an. Glücklicherweise hat sich im Laufe der Zeit ein tolles Team gebildet, mit dem die Akademie-Gründung schließlich möglich wurde.*

**Schwangere und Mütter gab es ja schon immer, wieso erfährt das Thema Mama-Fitness plötzlich so viel Aufmerksamkeit?**

*Senioren gab es auch schon immer, aber sie haben sich verändert und bevölkern heutzutage unsere Fitnessclubs.*

*Bei den jungen Frauen hat sich sowohl das Fitness- und Gesundheitsbewusstsein, als auch das Selbstbewusstsein verändert, sie wollen neben dem Nur-das-Beste-fürs-Baby-Programm auch etwas für sich tun.*

*Außerdem wird das Thema von Ärzten, Hebammen und Krankenkassen gefördert.*

*Im Übrigen zeigt mir der Blick Richtung USA, dass wir erst am Anfang der Entwicklung stehen, dort gibt es sogar schon Online-Fitness-Studios nur für Mütter.*

**Dass Schwangere anders trainieren müssen, ist einleuchtend, aber Mütter können doch einfach normales Workout machen, oder nicht?**



**Das Trainingskonzept MamaWORKOUT wurde 2008 entwickelt und seither kontinuierlich erweitert. Im deutschsprachigen Raum genießt das Fitnesskonzept einen hohen Bekanntheitsgrad, unzählige Frauen trainieren damit. Wer MamaWORKOUT-Kurse anbieten möchte, kann sich in der AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING ausbilden lassen, es entstehen keine monatlichen Lizenzgebühren!**



## verena wiechers & team AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING

Das denken die meisten, aber nur, weil sie sich noch nie ausführlich mit der Materie befasst haben. Meine Kurse sind voll mit Frauen, die falsch trainiert haben! Ein Beispiel: Britta hat per Rückbildungs-DVD ihrer Körpermitte wieder ein bisschen Stabilität geben können und kommt 5 Monate nach der Geburt zum „Bauchkiller“-Kurs.

Der Trainer kennt sich nicht so gut aus und Folgendes passiert:

Durch falsches Aufrollen schiebt sie die noch nicht vollständig geschlossene Rectusdiastase (Bauchmuskelspalte) wieder auseinander, durch starkes Aktivieren des M.transversus (Bauchpresse) wird der noch weiche Beckenboden runter geschoben.

Die Quittung kriegt Britta wohlmöglich erst Jahre später in Form von Rückenbeschwerden oder Inkontinenz. Es gibt noch zahlreiche andere Problemfelder, aber das würde hier zu weit führen.

### Besteht Ihr Team aus Müttern?

Überwiegend ja, aber ein Papa ist auch dabei. Wir arbeiten viel von Zuhause aus und in der Regel nur vormittags. Nachmittags erwischen die Kunden uns dann mobil in der Schwimmbadumkleide oder auf dem Spielplatz.

### Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Wie schafft man es, neben den Mutterpflichten eine Akademie aufzubauen?

In den ersten Jahren war es schwierig, zwischen Berufstätigkeit, meinen Jungs, dem Haushalt etc. nicht die Nerven zu verlieren. Ich wollte gleichzeitig eine gute Mutter UND beruflich erfolgreich sein, das hat mich fast zerrissen.

Mein Mann und mein Team haben viel Unterstützung geleistet und ich selbst musste lernen, mich aufs Wesentliche zu konzentrieren, mich innerlich zu entspannen und meine Mami-Business-Balance zu finden. Heute genieße ich beides.

### Wir bedanken uns für das Gespräch!

#### Kontakt

Ausführliche Informationen über die Akademie für Prä- & Postnatales Training erhalten Sie unter:

**www.akademie-wiechers.de**  
**oder +49 (0) 2242 9041423**

## Ausschnitte aus dem Angebot:



### Weiterbildungen

#### Pränatales Training und/oder Postnatales Training

(auch separat buchbar!)

ABLAUF:

- Fernkurs = Lehrheft „Prä- & Postnatales Training“, DVDs „Fit in der Schwangerschaft“, „Rückbildungsgymnastik“
- Wochenendseminar Pränatal
- Wochenendseminar Postnatal



### Workshop

#### Fitness mit Baby & Buggy

ABLAUF:

- Fernkurs = Lehrheft „Fitness mit Baby“, DVD „Bauch Beine Po mit Baby“.
- Wochenendseminar



### Workshop

#### Fitness mit Babytrage

ABLAUF:

- Fernkurs = Lehrheft „Fitness mit Baby“, DVD „Fitness mit Babytrage“.
- F Wochenendseminar