



# Sport- und Präventionskurse

**Rückbildungsgymnastik**

**Schwangerschaftsgymnastik**

**Bauch, Beine, Po**

**MaBy – MamaFit mit Baby**

**Hatha Yoga**

**Anmeldung hier im Café oder über unsere Website**

**Stubenrauchstraße 21, 12161 Berlin, Mo-Fr 10-19, So 10-18 Uhr**

**[www.meerchenhaft-berlin.de](http://www.meerchenhaft-berlin.de); [info@meerchenhaft-berlin.de](mailto:info@meerchenhaft-berlin.de)**

**Tel.: 810 110 05**

# **Bauch, Beine, Po (mit Kind) – auch als Präventionskurs mit bis zu 80 % Krankenkassenzuschuss !**

---

- Für:** Mütter mit oder ohne Ihren Babys  
**Umfang:** 10 Termine in 3 Monaten oder 8 Termine in 8 Wochen als Präventionskurs mit bis zu 80% Krankenkassenzuschuss  
**Start:** Einstieg jederzeit möglich  
Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr (mit Kind)  
**Mit:** Monika Hofmann (Physiotherapeutin)  
**Preis:** 99,00 € (Schnupperstunde für 5,- €)

Wenn Ihr die Rückbildung bei Eurer Hebamme abgeschlossen habt, seid Ihr hier richtig! Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter die in Bewegung bleiben wollen. Bauch, Beine und Po sind nicht alles, was in diesem Kurs trainiert wird. Um Deinen Körper zu kräftigen und Energie für die täglichen Aufgaben zu tanken, bieten wir hier ein Aufbau- und Kräftigungstraining an, das Dich und vor allem Deine Wirbelsäule wieder in Schwung bringt. Du erhältst Tipps für den Alltag und gezielten Aufbau Deiner Muskulatur.

Der Kurs beinhaltet Elemente aus dem Cantienica Beckenbodentraining und dem Hatha Yoga und ist sehr effektiv, macht Spaß und bietet die Möglichkeit zu einem Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern.

# **Schwangerschaftsgymnastik – auch als Präventionskurs mit bis zu 80 % Krankenkassenzuschuss!**

---

- Für:** Schwangere (bis 2 Wochen vor Entbindung)  
**Umfang:** 10 Termine in 3 Monaten oder 8 Termine in 8 Wochen als  
Präventionskurs mit bis zu 80% Krankenkassenzuschuss  
**Start:** Einstieg jederzeit möglich  
Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr (mit Kind)  
**Mit:** Monika Hofmann(Physiotherapeutin)  
**Preis:** 99,00 € (Schnupperstunde für 5,- €)

Bereits in der Schwangerschaft ist die Wirbelsäule enormen Belastungen ausgesetzt. Durch eine Schwangerschaft nimmt das Gewicht des weiblichen Rumpfes um etwa 30 Prozent zu und der Schwerpunkt verlagert sich nach vorne. Dieses Ungleichgewicht kann zwar durch Muskeln im unteren Rücken ausgeglichen werden, dadurch entstehen jedoch häufig Müdigkeit und Rückenschmerzen. Der Wirbelsäulenkurs soll dazu beitragen, den Rücken zu stärken. Die Yoga-Elemente, die in den Kurs mit einfließen, helfen, innere Verspannungen zu lösen. Das Zusammenspiel von Wirbelsäulengymnastik und Yoga-Elementen trägt nachhaltig dazu bei, Ihre Wirbelsäule gesund durch die Schwangerschaft zu führen.

# MaBy – MamaFit mit Baby

---

- Für: Mütter mit Ihren Babys  
Umfang: 4 Termine in 4 Wochen oder 8 Termine in 8 Wochen  
Start: Einstieg jederzeit möglich  
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Mit: Monika Hofmann (Physiotherapeutin)  
Preis: 50,00 € für 4 Termine  
85,00 € für 8 Termine  
(Schnupperstunde für 5,- €)

Ja, es ist möglich, dass Du Dich mit Deinem Kind fit halten kannst. Unser neuer Kurs bietet dir die Möglichkeit verschiedene Trainings kennen zu lernen, an denen Dein Baby unmittelbar beteiligt ist. In 4 aufeinanderfolgenden Stunden wird Dir ein individuelles Training mit Deinem Baby angeboten:

- Mit Kinderwagen
- Beim Walken mit und ohne Stöcke
- Im Kursraum mit Tragetuch
- Im Kursraum auf der Matte

Körperhaltung, Beckenboden, Kraft und Ausdauer werden trainiert, so dass Du Dich wieder fit und ausdauernd erlebst.

Für jedes der 4 Trainingsangebote können Folgekurse gebucht werden! Das bedeutet, sollte Euch eine Trainingsform besonders gut gefallen haben, ist es möglich einen Kurs separat zu buchen. Es werden NordicWalking mit Baby und Gymnastik mit Baby als Präventionskurse (bis zu 80 % Kassenerstattung) angeboten.

# Rückbildungsgymnastik (nach Cantienica) (mit Kind)

---

- Für: Mütter nach der Entbindung (ab 8 Wochen)  
Umfang: 8 Termine in 8 aufeinander folgenden Wochen (mit Kind)  
Start: Dienstag, 19.06.2012, 12.15-13.30 Uhr  
Mittwoch 16.05.2012 (nach Cantienica), 11.45 – 13.00 Uhr  
Mittwoch 16.05.2012 (nach Cantienica), 13.15 – 14.30 Uhr  
Mit: Simone Bläsing, Beate Rosendahl (Hebammen)  
Preis: 57,10 € (wird zu 100 % von der Krankenkasse erstattet) zzgl.  
10,- € einmaliger Raumnutzungspauschale

Gebärmuttersenkung und Inkontinenz sind Folgen von Schwangerschaft und Geburt, die manchmal erst Jahre später auftreten, aber dann bei den betroffenen Frauen einen sehr hohen Leidensdruck verursachen und nicht selten operativ behandelt werden müssen. Der Zusammenhang zwischen der Geburt eines Kindes und diesen "Frauenproblemen" ist bekannt, trotzdem machen immer noch zu wenige Frauen gezielte Rückbildungsgymnastik. Umso wichtiger ist es, genau zu wissen, was während der Schwangerschaft und bei der Geburt in Ihrem Körper passiert und wie Sie gesundheitliche Spätfolgen verhindern können. Starten sollten Sie mit der Rückbildung frühestens sechs Wochen nach der Geburt. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen, wenn der Kurs innerhalb von neun Monaten nach der Geburt abgeschlossen wurde.

# **Hatha Yoga - Harmonie (er)leben für jedermann – auch als Präventionskurs mit bis zu 80 % Krankenkassenzuschuss!**

---

- Für:** Jeden
- Umfang:** 10 Termine in 3 Monaten oder 8 Termine in 8 Wochen als Präventionskurs mit bis zu 80% Krankenkassenzuschuss
- Start:** Einstieg jederzeit möglich – Kontakt:  
[www.viva-yoga.de](http://www.viva-yoga.de), Tel. 0177/5366239  
Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr
- Mit:** Kirstine Laß (Diplom-Gesundheitswirtin, Yogaleherin, Entspannungspädagogin)
- Preis:** 140,- € (10er-Karte), 120,- € (Präventionskurs)

Dieser Kurs ist geeignet für Beginner und Wiedereinsteiger. Es erfolgt ein sanfter Einstieg zum Yoga über Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und einer Tiefenentspannung. Yoga als ganzheitliches System trägt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Das Ziel besteht darin seinen eigenen Körper besser kennen zu lernen, seine Stärke, seine Schwächen und seine Individualität. In der jeweiligen Yogastunde erfolgt die Vermittlung einer bestimmten Übungsabfolge, wie z.B. der Sonnengruß, die auch einzeln in den Alltag integriert werden können. Es werden Körperempfindungen bewusst erlebt und ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper gefördert. Mit Asanas, den so genannten Körperhaltungen wird der ganze Körper flexibler, gedehnter und gekräftigt. Durch die Tiefenentspannung erleben Körper und Geist eine tiefe Regeneration und Ruhe. Mit Atemtechniken wird der Geist klar, ruhig, wach und konzentriert. Meditation gibt dem Geist und der Seele inneren Frieden, Klärung und Gelassenheit.