

Du möchtest nach der Geburt Schritt für Schritt wieder zurück ins Training finden?

Spüre deine Kraft neu, gewinne Vertrauen in deinen Körper zurück und beginne mit dieser neuen Phase.



In diesem Kurs geht es vor allem um die Reorganisation der Rumpfmuskulatur.

Dazu zählen der Beckenboden, die tiefe Bauchmuskulatur, die Rückenmuskeln und das Zwerchfell. Diese Muskelgruppen werden bewusst angesteuert, sodass sie wieder ins Gleichgewicht kommen und gut zusammenarbeiten können. Erst werden die lokalen tiefen Muskeln trainiert und im Anschluss wird das Training auf die globale Muskulatur langsam ausgeweitet.



Im Antara Training arbeiten wir sehr präzise und erarbeiten uns von Woche zu Woche eine bessere, gezielte Ansteuerung deiner Tiefenmuskulatur. Da der Kurs in einer kleinen Gruppe stattfindet, kann ich individuell auf die Bedürfnisse jeder

Einzelnen eingehen und die Anforderungen dementsprechend anpassen. Es soll nicht das Gefühl von Überforderung oder gar Frustration entstehen. Jeder Körper ist anders, jede Geburt war anders, und so ist es auch sehr unterschiedlich wie viel Zeit benötigt wird, um sich wieder stark und aufrecht zu fühlen.

Bei Fragen kannst du dich jederzeit bei mir melden.

Ich freue mich auf diesen Kurs.

Katharina