

DER BEWEGTE BABYBAUCH

Neue Hebammenpraxis KINDERREICH macht Augsburgs Mamas fit!

Wenn durch Augsburgs Wälder künftig muntere Mamas walken, dann liegt das an Hebamme Anne Tschauner und ihrem neuartigen Kursangebot.

Die quirlige Geburtshelferin betreut seit vielen Jahren erfolgreich Augsburger Frauen vor und nach der Entbindung. Jetzt hat sie ihre eigene Praxis eröffnet: das Kinderreich in der Heilig-Kreuz-Str. 4, hinter dem Stadttheater. Hier stehen erstmals auch Trendsportarten auf dem Programm, die speziell auf Vitalität und Wohlbefinden von Schwangeren ausgerichtet sind: wie etwa Nordic Walking, sanftes Steppaerobic und Pilates.

„Nordic Walking ist der ideale Sport für Schwangere und Mütter, die schonend fit bleiben möchten. Das sanfte Marschieren mit Stockeinsatz kräftigt die gesamte Muskulatur, ohne die Gelenke zu strapazieren. Ganz nebenbei verbrennt es sogar 46 Prozent mehr Kalorien als Jogging!“, erklärt Anne Tschauner. Generell gilt: Nur ein stabiles Muskelkorsett beugt Beschwerden rund um Schwangerschaft und Geburt vor. Nach der Entbindung sollte der Körper behutsam wieder aufgebaut werden. Steppaerobic und Pilates eignen sich



hierfür ebenfalls hervorragend. „Beim pränatalen Workout wie auch beim Training post partum beachten wir stets die besonderen physischen Gegebenheiten der Frauen. Mit viel Spaß machen wir die Mamas fit!“, so Anne Tschauner.

Berühmt sind mittlerweile auch ihre Fit-dank-Baby-Kurse – ein Workoutprogramm, bei dem die Säuglinge mit speziell entwickelten Tragegurten in die Übungen eingebunden werden.

Das Angebot im Kinderreich umfasst natürlich auch die klassische Geburtsvorbereitung, Nachsorge und Rückbildung.

Komplettiert wird die Rundumbetreuung mit liebevoll angeleiteten Kursen für Babymassage, Bewegungsspielen für Babys und – ebenfalls neuartig in Augsburg – Babykursen speziell für Väter! (pm)



Hebammenpraxis Kinderreich

 Heilig-Kreuz-Str. 4 (hinter dem Stadttheater)
86152 Augsburg
Mobil: 0177/7667337
anne@kinderreich-augsburg.de
Infos zu allen Kursen und dem Team der Hebammenpraxis:
www.kinderreich-augsburg.de

Lieslotte – Das Familienmagazin für Augsburg Stadt & Land

Ausgabe August / September 2012

www.lieslotte.de