

SPORT RAUM

RAUM UND ZEIT FÜR SPORT

SPORTRAUM – INGA KÜPPER (INHABERIN)

Seit 2009 ist Inga als Personaltrainerin tätig und spezialisierte sich während ihrer Schwangerschaft und in den folgenden Jahren auf das Prä –und Postnatale Training mit -und ohne Baby.

An der frischen Luft oder bei schweißtreibenden Workouts machte sie mit ihrem Sohn eigene wichtige Erfahrungen, die sie seit dem professionell in ihre Trainingsprogramme einbindet und nun an euch weitergibt.

DEIN STUDIO für Prä- und Postnatalem Training. Sport in der Schwangerschaft und nach der Geburt ist nicht nur gesund, sondern wie zahlreiche aktuelle Studien beweisen, förderlich für das allgemeine Wohlbefinden.

Doch wo gibt es speziell auf den Körper der Frau in und nach der Schwangerschaft angepasste Sportangebote? Das Baby im Fitnessstudio in der Kinderbetreuung abgeben und zum Stillen an die Theke? **Für viele kaum vorstellbar!**

**DU WIRST FIT
UND DEIN BABY
MACHT MIT**



**KEINE VERTRAGSBINDUNG
ODER MITGLIEDSCHAFT!**

**UND DOCH INDIVIDUELLE KURSE
UND PERSONALTRAINING UNTER
PROFESSIONELLER ANLEITUNG.**

QUALIFIKATIONEN

Zertifikationen und Lizenzen

- Personalfitnesstrainerin
- Pränataltrainerin
- Kangatrainerin
- EMS-Personaltrainerin
- Kraft & Fitnesstrainerin A-Lizenz
- uvm.

Der **SPORTRAUM** mitten im Dorf Saarn bietet dir eine Alternative: In einer persönlichen und familiären Atmosphäre, ist der Sportraum und der Kursplan ganz auf eure Bedürfnisse abgestimmt.

Neben einer Fußbodenheizung, Still –und Wickelmöglichkeiten findest du in unserem Baby -und Trageladen **krümelchen** alles rund ums Tragen.

SPORTRAUM
INGA KÜPPER

Düsseldorfer Straße 9
45481 Mülheim an der Ruhr

TELEFON 0208-74115090

MOBIL 0171-2674323

EMAIL mail@sportraum.ruhr

WEB www.sportraum.ruhr

PREKANGA - DEIN KUGELRUNDES WORKOUT

ist die moderne Art der Schwangerschaftsgymnastik und ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Es ist genau auf deine Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt und macht dich fit für die Geburt.

Beim PreKanga lernst du Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf deine bevorstehende Entbindung vorzubereiten. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.



KANGA TRAINING ist ganz auf die Bedürfnisse von Mama und Baby angepasst. Während du an deiner Fitness arbeitest, kann sich dein Baby entspannen und die Nähe zu dir genießen.

Das KangaTraining ist ein vollständiges Workout, in dem Ausdauer, Flexibilität und die muskuläre Ausdauer verbessert werden. Der Beckenboden und die tieferliegende Muskulatur werden gestärkt. Du wirst fit und dein Baby macht mit!



KANGABURN – DEIN BESTES WORKOUT ist ein hoch intensives Intervalltraining (HIIT). Das Training setzt sich zusammen aus myofazialen und funktionalen Trainingseinheiten, bestehend aus 6 Intervallen zu je 6 Minuten.

Während dein Stoffwechsel nach dem normalen Ausdauertraining schnell wieder abklingt, verbrennst du durch den „Nachbrenneffekt“ nach Ende dieser intensiven Trainingseinheit über mehrere Stunden weiter Energie.



PERSONAL TRAINING ist ein individuell begleitetes Training. Egal, ob Mann oder Frau. Schwanger muss hierfür keiner sein oder werden. Individuell an deinem Körper angepasst, werden weder Großkraftgeräte noch schwere Hanteln benötigt, um deine Ziele zu erreichen. Dein eigenes Körpergewicht reicht meistens schon aus.

Seit mehreren Jahren sind wir auf Elektro-Muskelstimulationstraining spezialisiert. Ein kurzes aber sehr intensives Ganzkörpertraining.



YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT ist auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und wirkt unterstützend bei deinem Schwangerschaftsverlauf und deiner Geburt.

Die Muskulatur wird gekräftigt, die Körperwahrnehmung sensibilisiert und dein gesamter Körper mobilisiert. Die Atem- und Entspannungsübungen sind harmonisierend für dich und dein ungeborenes Kind.

KANGATRAIL – DAS OUTDOORTRAINING bedeutet abwechslungsreiche Touren – teilweise durch den Wald – unterbrochen durch Übungen für Beine, Gesäß, Bauch und dem Beckenboden. Somit trainierst du einerseits deine Ausdauer und festigst gleichzeitig deine „Problemzonen“.

KangaTrail ist auch ohne Kind sehr effektiv und eine ideale aktive Regeneration für alle KangaBurn Mamas. KangaTrail ist garantiert alles andere als ein „Spaziergang“.

YOGA verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der deinen Körper, Geist und deine Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Durch die Aktivierung verschiedener Muskeln, Sehnen, Bänder, Blut- und Lymphgefäße verbessern wir die Durchblutung. Dabei werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

ELEKTROMUSKELSTIMULATION (EMS) hilft in der Physiotherapie Muskeln durch Reizstrom wieder aufzubauen. Bereits wenige Trainingseinheiten pro Monat genügen, damit du Erfolge verspürst und es siehst.

Die Muskulatur wird aufgebaut, überschüssiges Fett in Energie umgesetzt und erfolgreich abgebaut.

WELCHES TRAINING ZU DIR PASST, DARÜBER BERATEN WIR DICH GERNE!