Prä- & Postnatales Training

Einführung in das MamaWORKOUT-Konzept

Autorin: Verena Wiechers

LESEPROBE

Einblick ins Lehrheft

Lerne die Themen und die Arbeitsweise unseres Lehrhefts kennen.
Diese Leseprobe enthält ausgewählte Originalseiten.
Texte, Abbildungen und Seitenzahlen bleiben unverändert.

01 Anatomie

Körpermitte und Becken

Originalseiten 5-7

02 Pränatales Training

Positive Auswirkungen

Originalseiten 61-63

03 Postnatales Training

Regeneration, Rückbildung und Wiedereinstieg

Originalseiten 78-80

04 MamaWORKOUT

Konzept und Kursformate

Originalseiten 105-107

05 Literatur

Literatur und verwendete Studien

Originalseiten 136-137

LESEPROBE

Das vollständige Inhaltsverzeichnis folgt nach dem Vorwort.
Seitenverweise im Original beziehen sich auf das vollständige Lehrheft.

VORWORT

Liebe Leserin,

herzlich willkommen in der AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING! Sie möchten Frauen in der prä- und postnatalen Phase begleiten, beraten und trainieren, damit diese sich fitter und wohler fühlen – das ist eine wunderbare Aufgabe! Das Thema „Prä- und Postnataltraining“ rückt in den letzten Jahren immer mehr in das Interessensfeld junger Frauen, dies ist grundsätzlich sehr positiv, jedoch gibt es in diesem Fachbereich viele Mythen und Wissenslücken. Zusammen mit meinem Team arbeite ich seit 2008 daran, Theoriewissen sowie Praxiserfahrungen zu sammeln und weiter zu geben. Bei uns erarbeiten Sie sich Fachkenntnisse, methodisch-didaktische Fähigkeiten und ein großes Übungsrepertoire, um als Prä- und Postnataltrainerin sicher, effektiv und erfolgreich zu arbeiten. Das bei uns erworbene Wissen können Sie vielseitig und fachübergreifend anwenden, so wie es Ihnen und Ihrem Arbeitsfeld entspricht. Mithilfe unserer aufbauenden Live- oder Online-Workshops sowie unseres YouTube-Kanals „AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING“ versorgen wir Sie auch nach der Weiterbildung stets mit neuen Erkenntnissen und Informationen. Wir werden unser Bestes geben, um Sie beruflich ins Wachstum zu bringen! Wir verstehen uns als Weiterbildungsinstitut, bei uns stehen Wissensvermittlung und hohe Trainingsqualität im Vordergrund, Lizenz-Verträge oder sonstige Verpflichtungen sind bei uns nicht vorgesehen.

Das Konzept, nach dem wir lehren, heißt MamaWORKOUT und ist deutschlandweit bekannt. Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Geburtshilfe, Training oder Physiotherapie lernen an der AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING, nach diesem Konzept zu arbeiten und dürfen somit MamaWORKOUT myBusiness nutzen.[1]

MamaWORKOUT ist unser Konzept für die Endkundinnen, es ist ein speziell für Schwangere und junge Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitskonzept, das die Vitalität steigert und das Körperverständnis schult. Das Konzept steht für ganzheitliche Gesundheitsbetreuung mit höchstem Anspruch. MamaWORKOUT gehört seit 2008 zu den bekanntesten deutschen Fitnesskonzepten für Schwangere und Mütter. Tausende Frauen trainieren mit der DVD-Serie, mit den Online-Kursen, mit dem Buch oder in den Gruppenkursen von qualifizierten Prä- und Postnataltrainerinnen. Infos hierzu finden Sie unter www.mamaworkout.de .

Dieses Lehrheft vermittelt Ihnen theoretisches Grundlagenwissen aus dem Fachbereich Prä- und Postnataltraining, außerdem lernen Sie die MamaWORKOUT-Trainingsprinzipien kennen. Diese Kenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Seminaren. Viel Spaß beim Lesen und Lernen wünscht Ihnen



[1] Die Teilnahme an MamaWORKOUT myBusiness ist freiwillig und NICHT mit monatlichen Gebühren verbunden, Sie finden alles im internen Login-Bereich.

© Verena Wiechers 01/2026

LESEPROBE

INHALTSVERZEICHNIS

1 ANATOMIE 5
1.1 Die Körpermitte 5
1.2 Das Becken 6
1.3 Die Muskulatur der Körpermitte 11
1.4 Das Muskelkorsett der Körpermitte 37
1.5 Funktionseinheit Körpermitte 40
1.6 Atmung 46
2 PRÄNATALES TRAINING 54
2.1 Sicherheitsaspekte 54
2.2 Positive Auswirkungen 61
2.3 Geeignete und ungeeignete Sport- und Bewegungsformen 64
2.4 Körperliche Veränderungen und entsprechende Handlungsempfehlungen. 69
3 POSTNATALES TRAINING 78
3.1 Regenerationsphase = Wochenbett 81
3.1.1 Der Körper im Wochenbett 82
3.1.2 Beratung und Unterstützung im Wochenbett 88
3.2 Rückbildungsphase 90
3.2.1 Training und Beratung in der Rückbildungsphase 90
3.3 Wiedereinstiegsphase 94
3.3.1 Körperliche Probleme in der Wiedereinstiegsphase 94
3.3.2 Trainingsgrundsätze für die Wiedereinstiegsphase 99

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

4 MAMAWORKOUT 105
4.1 MamaWORKOUT-Kurse 107
4.2 Langfristige Gesamtplanung von MamaWORKOUT-Kursreihen 108
4.3 Planung einzelner MamaWORKOUT-Kursstunden 112
4.3.1 Stundenphase „Basics“ 113
4.3.2 Stundenphase „Warm-Up“ 115
4.3.3 Stundenphase „Strength & Flex“ 116
4.3.4 Stundenphase „Stretch & Relax“ 117
4.4 Trainingslehre 118
4.4.1 Krafttraining 119
4.4.2 Beweglichkeitstraining 125
4.4.3 Koordinationstraining 128
4.4.4 Ausdauertraining 131
5 LITERATUR 136

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

1 ANATOMIE

Die prä- und postnatale Zeitspanne ist von Natur aus sehr körperlich, denn Schwangerschaft und Geburt lenken die Aufmerksamkeit auf den Körper und seine Funktionen. Für die Frau bilden jetzt gute Körperkenntnisse und feines Körpergefühl eine optimale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn sie versteht, was im Körper vor sich geht, kann sie verantwortungsbewusst mit ihm umgehen. **Deshalb ist ein wesentliches Prinzip des MamaWORKOUT-Konzepts die Vermittlung von Körperwissen und Körpergefühl.** Das bedeutet für Prä- und Postnataltrainerinnen, dass sie sich intensiv in die körperlichen Bedingungen einarbeiten müssen, um den Frauen entsprechendes Körperwissen und Körpergefühl vermitteln zu können.

1.1 Die Körpermitte

Wahrscheinlich haben Sie schon mal von Pilates oder von Core-Training gehört?! Ebenso wie diese Trainingsphilosophien geht das MamaWORKOUT-Konzept davon aus, dass Kraft, Beweglichkeit und Funktionalität der Körpermitte die Ausgangsbasis für kontrollierte Bewegungen und einen gesunden Körper darstellen. Entsprechend wichtig ist es, der weiblichen Körpermitte besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Kraft liegt in deiner Mitte – Dieser Satz kennzeichnet eines der wichtigsten MamaWORKOUT-Prinzipien: Es geht in der prä- und postnatalen Zeit immer darum, die Körpermitte vor Überlastung zu schonen, gleichzeitig aber auch um ihre Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichmachung.

Die Körpermitte besteht aus den knöchernen Strukturen der Wirbelsäule und des Beckens sowie aus den oberflächlichen sowie tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenmuskeln. Durch Schwangerschaft und Geburt gerät sie aus dem Gleichgewicht: Alle beteiligten Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen, die Gelenke verlieren an Stabilität, die gesamte Statik verändert sich. Durch die Vaginalgeburt kann es zu Verletzungen des Beckens oder der Beckenbodenmuskulatur kommen. Bei einer Kaiserschnitt-Entbindung kommt es zu Verletzungen der Bauchmuskulatur. Nach der Geburt bildet sich die Körpermitte (mehr oder weniger gut) zurück, bei manchen Frauen jedoch wird sie nie wieder wie früher funktionieren und aussehen. Wie stark sie sich verändert und ob sie sich vollständig zurückentwickelt, hat viele Ursachenfaktoren, vor allem liegt es an der Veranlagung, am Schwangerschafts- und Geburtsverlauf, aber auch am persönlichen Verhalten in der prä- und postnatalen Zeit.

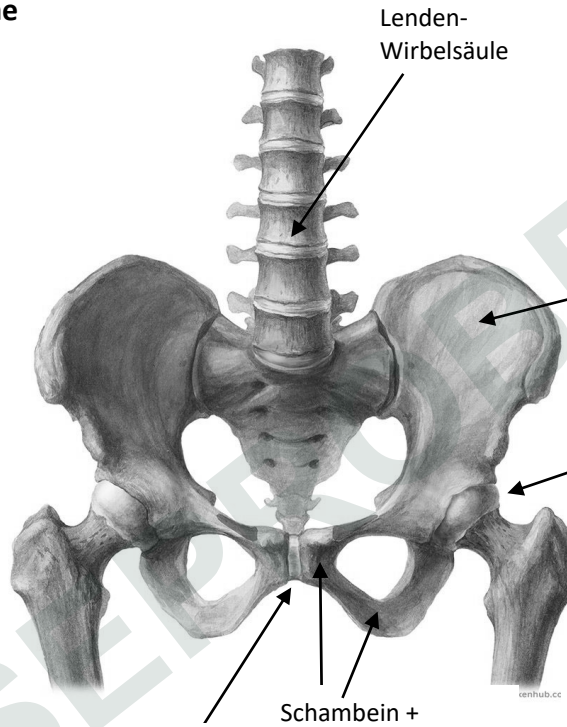
LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

1.2 Das Becken

Das Becken (Pelvis) stellt die Verbindung vom Rumpf zu den unteren Extremitäten dar. Die beteiligten Knochen formen eine Art knöchernen Ring bzw. Gürtel, man spricht vom „Beckenring“ oder „Beckengürtel“.

Das Becken von vorne



LESEPROBE

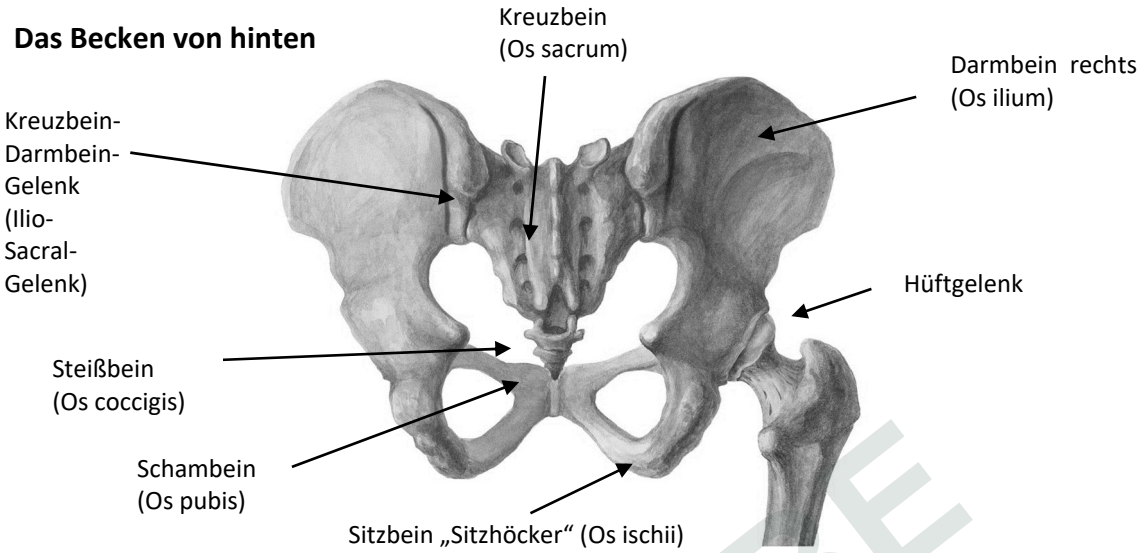
Der Beckengürtel besteht aus dem Kreuzbein (Os sacrum) und den zwei sich seitlich anschließenden Hüftbeinen (Ossa coxxae).

Ein Hüftbein besteht aus den drei Einzelknochen Schambein (Os pubis), Sitzbein (Os ischii) und Darmbein (Os ilium), diese drei sind durch eine Synostose[2] miteinander verschmolzen und ergeben so das Hüftbein. An der Vorderseite treffen die beiden Hüftbeine aufeinander, wir sprechen von der Symphyse bzw. Schambeinfuge (Symphysis pubica). Die Symphyse ist eine Synchondrose[3], sie ist mit hyalinem Knorpel überzogen, außerdem ist der Symphysenspalt mit dem Discus interpubicus (faserknorpelige Scheibe) ausgefüllt und wird von zwei starken Bändern überspannt.

[2] Bei Synostosen handelt es sich um Knochenteile, die knöchern (also fest) miteinander verwachsen sind.
[3] Bei einer Synchondrose werden zwei Knochenteile mithilfe von Knorpel miteinander verbunden.

Bild @www.kenhub.com

© Verena Wiechers 01/2026



Die Hüftbeine bilden mit dem Kreuzbein (Os sacrum) das Darmbein-Kreuzbein-Gelenk (Iliosakralgelenk). Da es sich hierbei um eine Amphiarthrose[4] handelt, ist dieses Gelenk normalerweise fast unbeweglich. Bewegungen oder Stöße werden über das Iliosakralgelenk von der unteren Extremität auf den Rumpf und umgekehrt übertragen.

Das Kreuzbein ist mit dem Steißbein (Os coccigis) über eine synoviale Gelenkverbindung verbunden, die ein dorsales [5] Ausweichen des Steißbeins ermöglicht. Das Ausweichen des Steißbeins kommt vor allem unter der Geburt zum Tragen, wenn der Kindskopf durch das kleine Becken geschoben wird.

Das schüsselförmige Becken bildet eine „Schale“ für wichtige Funktionssysteme:

- Verdauungs- und Urogenitalsystem
- Endokrines System (Hormonsystem)
- Gefäßsystem
- peripheres Nervensystem
- Ort der Befruchtung und der Geburt

Das Becken wird in ein kleines (kaudal gelegenes) und ein großes (kranial gelegenes) Becken unterteilt.

Bild @www.kenhub.com

[4] Amphiarthrosen sind straffe Gelenke, die aufgrund ihrer starken Bandsicherung nur sehr eingeschränkt beweglich sind.
[5] dorsal = rückenwärts, ventral = bauchwärts

© Verena Wiechers 01/2026

LESEPROBE

2.2 Positive Auswirkungen

Pränatales Training bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Insgesamt bleibt die körperliche Fitness einer sportlichen Schwangeren länger erhalten und kehrt nach der Entbindung schneller zurück**.** Außerdem wird schwangerschaftstypischen Beschwerden oder Krankheitsbildern vorgebeugt.

Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass sportliche Frauen großen Nutzen für die Zeit der Schwangerschaft sowie für die Zeit der Rückbildung verbuchen können. Nachteile konnten für die Zeiträume vor und nach der Geburt bisher nicht nachgewiesen werden. Hinsichtlich der Geburt selbst sind sich die Fachleute bis heute uneinig: Einige kommen zu dem Ergebnis, dass pränatales Training die Geburt verlängert (u. a. weil der Beckenbodenmuskel kräftiger ist), andere propagieren, dass die Geburt schneller und leichter verläuft (u. a. weil die Frauen mehr Energie und ein besseres Körpergefühl haben). Einige Untersuchungen ergaben sogar, dass sportliche sehr viel seltener Problemgeburten erlebten als unsportliche Frauen. Aus wissenschaftlicher Sicht kann zum jetzigen Zeitpunkt keine 100%ig sichere Aussage darüber getroffen werden, ob Training positive, negative oder gar keine Auswirkungen auf die Geburt hat.

Fest steht jedoch: WÄHREND der Schwangerschaft können sportliche Schwangere von zahlreichen Vorteilen profitieren. Ein guter Fitness-Zustand fördert körperliches Wohlbefinden und mentale Ausgeglichenheit. Außerdem wirkt das Training vorbeugend oder lindernd auf folgende schwangerschaftstypische Beschwerden beziehungsweise Krankheitsbilder:

- Darmträgheit (Verstopfung)
- schwere, geschwollene Beine und Füße
- Krampfaderrisiko
- Thromboserisiko
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlafstörungen
- Inkontinenz
- übermäßige Gewichtszunahme
- Schwangerschaftsdiabetes
- schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck
- Stimmungsschwankungen

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

Widmen wir uns nun den Vorteilen, die Sportlichkeit für die Zeit NACH der Entbindung bereithält. Nach dem Geburtsmarathon müssen Körper und Geist zunächst einmal regenerieren; je nach Geburtsverlauf, Geburtsverletzungen und je nach psychischer und sozialer Situation dauert die Regenerationsphase bei jeder Frau unterschiedlich lang. Ob Spontangeburt oder Kaiserschnitt, jede Frau ist nach dem Geburtsmarathon erschöpft und braucht Ruhe und Erholung, aber je höher die Leistungsreserven waren, mit der sie in die Geburt ging, desto schneller kann sie sich erholen. Sofern auch die familiären, sozialen und psychischen Umstände günstig sind, fühlt sie sich schneller wieder frisch und kann aufgrund dessen die ersten Wochen mit dem Neugeborenen entspannter genießen.

Dazu kommt folgender Sachverhalt: Wenn kräftige, leistungsstarke Muskeln durch Verletzung, Überlastung oder Bewegungsmangel geschwächt wurden, erholen sie sich wesentlich schneller als untrainierte Muskeln. Das bedeutet: Es ist nicht vermeidbar, dass Schwangerschaft und Geburt die Muskeln in Mitleidenschaft ziehen. Werden sie jedoch pränatal weiter trainiert, können sie ihre Leistungsfähigkeit postnatal schneller zurückgewinnen. Die Regenerationszeit ist kürzer und die Muskulatur springt besser auf die Rückbildungsübungen an.

Die Auswirkungen von pränatalem Training und die entstehenden Vorteile werden in der folgenden Liste dargestellt.[27]

LISTE 1:
Vorteile durch pränatales Training (siehe folgende Seite!)

LESEPROBE

[27] Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die die positiven Auswirkungen von Bewegung auf das ungeborene Kind belegen. Da wir uns aber hauptsächlich um das Wohlergehen der Frauen kümmern und weil der Rahmen dieses Lehrhefts nicht gesprengt werden soll, wird dieses Thema hier ausgeklammert.

© Verena Wiechers 01/2026

Was durch pränatales Training passiert	Vorteile WÄHREND der Schwangerschaft	Vorteile für die GEBURT	Vorteile im ERSTEN BABYJAHR
Die allgemeine körperliche Fitness lässt im Laufe der 40 SSW immer mehr nach. Aufgrund des Trainings fällt dieser Rückgang wesentlich geringer aus.	- Körperliche Umstellungsprozesse sowie hormonelle Schwankungen belasten weniger. - Die typische Müdigkeit zu Schwangerschaftsbeginn reduziert sich.	- Körperliche Belastbarkeit und mentales Durchhaltevermögen sind gut ausgeprägt. - Auch nach Kaiserschnitt ist eine gute körperliche Grundfitness zuträglich für die Genesung.	- Mehr Energie für den Baby-Alltag. - Höhere Belastungsresistenz in schwierigen Baby-Phasen wie z.B. in Schrei-Nächten.
Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, so dass die Ausdauerleistungsfähigkeit weitgehend erhalten bleibt.	- Insgesamt mehr körperliche Energie und „Puste“ bis zum Schwangerschaftsende z.B. für Spaziergänge, Treppensteigen oder IKEA-Besuche. - Schwangerschaftsdiabetes wird vorgebeugt.	- Mehr Ausdauer für den „Geburtsmarathon“.	/
Die Muskelkraft der Extremitäten (Arme, Schultern, Beine, Gesäß) wird trainiert und bleibt weitgehend erhalten.	- Muskuläre Stabilisierung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke, dadurch leiden diese weniger unter dem Gewicht. - Reduktion des Gefühls von schweren, geschwollenen Füßen/Beinen. - Thrombose wird vorgebeugt.	/	- Für den Baby-Alltag steht mehr Kraft zur Verfügung (z.B. Maxi-Cosi-Tragen, Kinderwagen-ins-Auto-Heben etc.). - Das Baby kann länger und beschwerdefrei auf dem Arm getragen werden.
Die Muskelkraft der Körpermitte (Rücken, Bauch, Beckenboden, Taille) wird trainiert.	- Die Muskeln der Körpermitte sind besser in der Lage, die veränderte Körperstatik auszugleichen. - Die Entwicklung der Rectusdiastase fällt geringer aus. - Durch eine ausgewogenere Haltung wird Rücken- sowie Nackenschmerzen vorgebeugt.	- Mehr Kraft in der Körpermitte, um das Baby in der Austreibungsphase der Geburt herauszupressen.	- Die strapazierten Beckenboden- und Bauchmuskeln regenerieren schneller und reagieren gut auf die Rückbildungs-Übungen. - Die Rectusdiastase bildet sich besser zurück. - Die Körpermitte hat mehr Kraft/Stabilität für das Heben und Tragen des Babys.
Die Beweglichkeit wird trainiert, der Verlust von muskulärer Dehnfähigkeit und von Gelenk-Mobilität fällt geringer aus.	- Muskelverspannungen wird vorgebeugt. - Die Frauen fühlen sich weniger schwerfällig und bleiben beweglicher und mobiler.	- Eine gute Beweglichkeit der Hüftgelenke ist für den Verlauf einer Vaginalgeburt von großem Vorteil.	/
Koordination und Körpergefühl werden trainiert.	- Der Körper lernt, mit der steigenden Körperfülle, der veränderten Statik und der schlechter werdenden Koordination umzugehen.	- Für eine Vaginalgeburt ist ein gutes Körpergefühl wichtig.	- Das Körpergefühl hilft bei den Rückbildungsübungen und beim richtigen Bewegungsverhalten im anstrengenden Baby-Alltag.
WICHTIG ist, das Anspannen und das Entspannen/Loslassen des Beckenbodenmuskels zu üben.	- Die Frauen entwickeln ein feines Beckenboden-Gefühl. - Der Beckenboden bleibt kräftig genug, um das Gewicht der Organe plus Baby zu tragen.	- Unter der Geburt kann der Beckenboden bewusst locker gelassen werden, um das Hindurchtreten des Kopfes zu unterstützen.	- Die Rückbildungsübungen fallen leichter. - Der Beckenboden bildet sich schneller zurück. - Beckenbodenschwäche, Inkontinenz, Blasensenkung, Beckenbeschwerden wird vorgebeugt.

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026
LESEPROBE | © Verena Wiechers | 11 / 20

3 POSTNATALES TRAINING

Nach der Geburt tut ein sinnvoll strukturiertes, an die körperlichen Begebenheiten angepasstes Trainingsprogramm dem weiblichen Körper sehr gut. Von großer Wichtigkeit ist dabei die Einhaltung bestimmter Regenerationszeiten und eine systematische Trainingssteuerung.

Es gibt zwei Haupt-Fehler, die im Hinblick auf die Körpermitte vorkommen: Der erste Fehler ist das Nichtstun. Vor allem junge Körper mit genetisch guter Prädisposition vertragen dies trotzdem und sind ohne jegliches Zutun nach wenigen Monaten in der gleichen körperlichen Verfassung wie vor der Schwangerschaft. Allerdings trifft das erfahrungsgemäß nicht auf viele Frauen zu. Daher ist es sinnvoll, sich um die körperliche Regeneration und den Wiederaufbau der Körpermitte aktiv zu kümmern. Der zweite Fehler wird eher von sehr ehrgeizigen oder sportlichen Frauen begangen. Sie fordern sich körperlich zu früh zu stark. Dies fällt zu Beginn nicht unbedingt auf, weil der Körper kompensiert. Wenn jedoch die großen oberflächlichen Muskeln kompensierend tätig werden, während schwache Muskeln oder schwache Faszien nicht „hinterherkommen“ und im Schatten der großen Muskeln verkümmern, entstehen langfristig Probleme.

Das MamaWORKOUT-Konzept unterscheidet im postnatalen Training drei Phasen[30]:

1. Regenerationsphase: Unmittelbar nach der Geburt beginnt die Zeit des so genannten Wochenbetts, die in fast allen Kulturen der Welt mit ca. 6 Wochen angegeben wird. In dieser Phase muss dem Bonding[31] zwischen Mutter und Kind absolute Priorität eingeräumt werden! Gleichzeitig ist es die Zeit der körperlichen Regeneration für die Frau. Der Körper produziert jetzt Hormone für die körperliche Regeneration, Muskeln und Organe ziehen sich zusammen und repositionieren sich im Bauchraum. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. Der MamaWORKOUT-Regenerationsplan erklärt den Müttern, was dem Körper gut tut und zeigt ein sanftes, regeneratives Bewegungsprogramm.

[30] Hebammen benennen die Phasen nach der Geburt in der Regel anders bzw. ihrem Arbeitsfeld entsprechend, sie sprechen von „Früh-Wochenbett und Spät-Wochenbett“ oder von „Rückbildung 1 und 2“. Hierbei handelt es sich einfach um eine andere Bezeichnung, die sich nicht auf ein Trainingskonzept bezieht. Das sollte Sie nicht verwirren, im MamaWORKOUT-Konzept halten wir uns an die hier definierten drei Bezeichnungen.

[31] Das englische Wort "Bonding" ist in die deutsche Sprache übernommen worden. Mit "Bonding" ist die innere Gefühlsverbindung gemeint, die die Mutter zu ihrem Baby entwickelt. Die Mutter „verliebt“ sich regelrecht in ihr Kind. Dieses Verlieben ist die Basis für eine dauerhafte, einzigartige Beziehung. Die Liebe zu ihrem Kind und die Verbundenheit mit der Mutter sind eine wichtige Voraussetzung für die Sicherheit und das gesunde Gedeihen des Kindes. Diese Liebe stellt sich nicht bei allen Müttern automatisch nach der Geburt ein. Die innere Bindung, die die Mutter zu ihrem Kind entwickelt, ist ein Prozess, der durch viele Einflüsse und Erfahrungen geprägt wird. Es ist daher wichtig, dass die Mutter im Wochenbett viel Zeit in Ruhe mit dem Baby verbringen kann.

© Verena Wiechers 01/2026

LESEPROBE

2. Rückbildungsphase: Frühestens ab der 7. Woche beginnt die Rückbildungsphase, das bedeutet, die Frauen können mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Zunächst wird die Körpermitte durch spezielle Rückbildungsübungen gekräftigt, schrittweise werden immer mehr Ganzkörperübungen ins Training integriert. Das Rückbildungsprogramm – sprich die Rückbildungsphase – verläuft über 10 Wochen.

3. Wiedereinstiegsphase in sportliches Training: Nach der Rückbildungsphase, beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. die Frauen können peu à peu wieder in ein „normales" Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahre dauern.

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

Das MamaWORKOUT-Konzept unterteilt das Postnataltraining in drei Phasen		
Woche nach Geburt	**Empfehlenswert für alle Frauen nach unkomplizierter Spontan- oder Kaiserschnittgeburt:**	*Alternativprogramm für ehrgeizige Sportlerinnen/ Leistungssportlerinnen nach unkomplizierter Spontangeburt:*
1.REGENERATIONSPHASE*:		*1.REGENERATIONSPHASE:*
1	**Regenerationsplan**	*Regenerationsplan*
2	**Regenerationsplan**	*Regenerationsplan*
3	**Regenerationsplan**	*Regenerationsplan*
4	**Regenerationsplan**	*Regenerationsplan*
		2.RÜCKBILDUNGSPHASE:
5	**Regenerationsplan**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen*
6	**Regenerationsplan**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen*
2.RÜCKBILDUNGSPHASE*:		
7	**Rückbildungsprogramm**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training*
8	**Rückbildungsprogramm**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training*
9	**Rückbildungsprogramm**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training*
10	**Rückbildungsprogramm**	*Rückbildungsprogramm + zusätzlich täglich 15 Min. RB-Übungen + aerobes Low-Impact-Training*
		3.WIEDEREINSTIEGSPHASE:
11	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training[32]**	*Vorsichtiger Wiedereinstieg ins sportliche Training. Sicherheitsregeln und Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen! Regelmäßig Rückbildungsübungen in die Trainingsroutine integrieren.*
12	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training**	
13	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training**	*Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Test-Ergebnis Trainingsbelastung langsam und vorsichtig steigern. Weiterhin Sicherheitsregeln und Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen! Weiterhin Rückbildungsübungen in die Trainingsroutine integrieren! Manche Sportlerinnen überlasten die Körpermitte zu früh und bemerken dies nicht. Genaueres hierzu lesen Sie im Kapitel „Wiedereinstiegsphase“.*
14	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training**	
15	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training**	
16	**Rückbildungsprogramm + aerobes Low-Impact-Training**	
	3.WIEDEREINSTIEGSPHASE:	
17	Vorsichtiger Wiedereinstieg ins sportliche Training. Sicherheitsregeln und Grundsätze für die Wiedereinstiegsphase berücksichtigen! Körpermitte-Test durchführen, bei gutem Test-Ergebnis Trainingsbelastung langsam und schrittweise steigern. Weiterhin Rückbildungsübungen ins Training integrieren.	
*Beginnt die Frau das Regenerations-/Rückbildungsprogramm einige Wochen später, rutscht der Wiedereinstieg um die entsprechenden Wochen nach hinten.		

[32]Aerob bedeutet wenig anstrengend, siehe Kapitel „Ausdauertraining“. Low-Impact heißt ohne Flugphase, d.h. ein Fuß ist immer am Boden, z.B. Fast-Walking, Radfahren, Rollerbladen. Im Gegensatz zu High-Impact handelt es sich um sanfte, stoßarme, erschütterungsarme Bewegungsabläufe.

© Verena Wiechers 01/2026

LESEPROBE

4 MAMAWORKOUT

MamaWORKOUT ist ein ganzheitliches, speziell für Schwangere und junge Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitskonzept. Schwangerschaft, Entbindung und Mama-Alltag erfordern körperliche sowie mentale Höchstleistungen, dafür benötigen die Frauen Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance. Es geht darum, die natürlichen Funktionen des schwangeren bzw. mütterlichen Körpers zu unterstützen und die besondere Lebenssituation zu berücksichtigen. Um körperliches Wohlbefinden zu erreichen, beschränkt sich MamaWORKOUT nicht auf sportliches Training, es vereint drei Inhaltsbereiche.

1. Information und Beratung

Gute Körperkenntnis und feines Körpergefühl bilden eine optimale Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Deshalb ist ein wesentliches Prinzip des MamaWORKOUT-Konzepts die Vermittlung von Körperwissen und Körpergefühl. MamaWORKOUT ist nicht nur als Trainingskonzept zu sehen, es dient auch als Beratungs- und Informationsquelle. Als Prä- und Postnataltrainerin informieren Sie zu Themen wie „Veränderungen im Körper“, „sicheres und angepasstes Training“, „Beckenboden- und Bauchmuskulatur“, „Rektusdiastase“, „Do‘s and Don‘ts“, damit die Frauen ihren Körper verstehen und annehmen. Eine gut informierte Schwangere oder Mutter kann im Alltag sowie im Sport sinnvoll und eigenverantwortlich handeln. Also können auch Frauen, die weiter eigenständig trainieren möchten (beispielsweise im Verein oder Fitness-Studio), sich von Ihnen beraten lassen.

2. Fitness- und Gesundheitstipps für den Alltag

MamaWORKOUT hat den Anspruch, die Frauen auch außerhalb vom Sportgeschehen zu gesundheitsorientiertem Verhalten anzuleiten und zu motivieren. Als Trainerin behandeln Sie Themen wie „rückenschonendes Alltagsverhalten“, „gute Fußarbeit“ oder „Entspannung“ und zeigen, wie man das Wohlbefinden im Alltag fördern kann. Darüber hinaus demonstrieren Sie Übungen, die zuhause durchführbar sind. Ihre Kundinnen sind aufgrund der familiären Situation gebunden und darauf angewiesen, eigenständig zuhause etwas tun zu können. Als Unterstützung liefern Sie auch spezielle Informationsbroschüren, Übungen, Trainingspläne oder Videos für zuhause[41].

[41] Sie können alle MamaWORKOUT-Materialien für zuhause zu Sonderkonditionen beziehen, siehe „MamaWORKOUT myBusiness“.

© Verena Wiechers 01/2026

LESEPROBE

3. Workouts für Schwangerschaft, Rückbildung und Fitness mit Baby:

Den inhaltlich größten Anteil stellen die Fitness-Workouts dar. In den MamaWORKOUTs setzen wir den Schwerpunkt auf das Training von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese körperlichen Fähigkeiten sind ausschlaggebend für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden in der prä- und postnatalen Phase. Als Prä- und Postnataltrainerin haben Sie mögliche Risiken im Blick und trainieren grundsätzlich unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln. Trainingsziel ist, den Körper zu unterstützen und zu vitalisieren, während Über- oder Fehlbelastungen vermieden werden! Dafür ist es notwendig, die sportliche Belastung den körperlichen Bedingungen in der prä- und postnatalen Phase anzupassen.

MamaWORKOUT wird hauptsächlich in Kursen angeboten, es ist jedoch auch im Personal-Training einsetzbar. Das Konzept ist vielseitig anwendbar, die häufigsten Kursformate sind „MamaWORKOUT mit Babybauch“, „MamaWORKOUT Rückbildung“, „MamaWORKOUT Beckenboden“[42], „MamaWORKOUT mit Baby“, „MamaWORKOUT outdoor“ und „MamaWORKOUT mit Babytrage“[43]. Auch „MamaWOROUT aqua“ wurde schon als Variante angeboten. Sie lernen, nach dem MamaWORKOUT-Konzept zu arbeiten, aber Sie können Ihren Angeboten selbstverständlich auch einen anderen Namen geben.

LESEPROBE

[42] Die Kursformate „MamaWORKOUT Rückbildung“ und „MamaWORKOUT Beckenboden“ sind inhaltlich identisch.
[43] Einige dieser Kursformate wurden von den Krankenkassen zertifiziert, siehe „MamaWORKOUT myBusiness“.

© Verena Wiechers 01/2026

4.1 MamaWORKOUT-Kurse

Das Ziel unserer Weiterbildungen ist, dass Sie das Wissen frei und kreativ anwenden und dass Sie – ganz so, wie es Ihnen entspricht – mit Schwangeren und Müttern arbeiten. Sie können das Gelernte auf die verschiedenste Weisen anwende: Für den Eigenbedarf, für die Wöchnerinnen-Beratung, im therapeutischen Bereich, im Personal-Training, im Kursbereich usw.. Da jedoch die meisten Prä- und Postnataltrainerinnen Gruppen-Kurse leiten möchten, bezieht sich diese Fortbildung schwerpunktmäßig auf den Kursbereich. **Sie lernen bei uns, MamaWORKOUT-Kurse für die Schwangerschaft, für die Rückbildungsphase und für die Wiedereinstiegsphase durchzuführen.** In diesem Kapitel geht es um die Planung und Durchführung der folgenden Kursformate.

Pränatale Phase	Rückbildungsphase	Wiedereinstiegsphase
MamaWORKOUT mit Babybauch	**MamaWORKOUT Rückbildung Level 1** und/oder **Rückbildung Level 2**	**MamaWORKOUT Rückbildung Level 2** und/oder **MamaWORKOUT Ganzkörperfitness**

Vielleicht wundern Sie sich, dass Rückbildung Level 2 in der Tabelle unter der Wiedereinstiegsphase eingeordnet steht. Der Grund liegt darin, dass die meisten Mütter am Anfang der Wiedereinstiegsphase das Ziel des Rückbildungskurses noch nicht erreicht haben und weiterhin Rückbildungstraining brauchen. **Der Übergang zwischen Rückbildung Level 2 und postnatalem Fitnesstraining (Wiedereinstiegsphase) ist fließend.** Die Rückbildung-Level-2-Übungen und Wiedereinstiegsübungen können NICHT klar voneinander abgegrenzt werden. **Am Ende der Rückbildungsphase sowie in der Wiedereinstiegsphase verbinden wir zunehmend Rückbildungstraining und „normales" Fitnesstraining**, d.h. es findet ein Training statt, welches Rückbildungsübungen mit Ganzkörperübungen kombiniert. Je nach dem, in welcher postnatalen Zeitphase der Kurs stattfindet und je nach Leistungslevel der Teilnehmerinnen, sprechen wir dann eben von „Rückbildungsgymnastik" oder „postnatalem Fitnesstraining". Wie der Kurs heißt, ist eigentlich unerheblich, wichtig ist, was im Kurs stattfindet.

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

5 LITERATUR

Verwendete Literatur:

- ALBRECHT, K. (2024): Körperhaltung – Modernes Rückentraining, 5 Auflage. Stuttgart.
- ALBRECHT, K. (2015): Intelligentes Bauchmuskeltraining, funktionell, effizient, erfolgreich, 2. Auflage. Stuttgart.
- AMERICAN CONGRESS OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (2002, reaffirmed 2009): "Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period," ACOG Committee Opinion number 267. Retrieved from http://mail.ny.acog.org/web-site/SMIPodcast/Exercise.pdf
- APPELL, H.J./STANG-VOSS, C. (1996): Funktionelle Anatomie, Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. Berlin/Heidelberg.
- APPELL, H.J./STANG-VOSS, C. (2008): Funktionelle Anatomie, Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. 4. Auflage. Berlin.
- BO, K., BERGHMANS, B., MORKVED, S., VAN KAMPEN, M. (2014): Evidence-Based Physical Therapy fort he Pelvic Floor. 2nd Edition. Churchill Livingston.
- CANTIENI, B. (2006): Rückbildungsgymnastik. München.
- CARRIERE, B. (2001): Fitness für den Beckenboden. Stuttgart.
- DEUTSCHE VENENLIGA (Herg.) (2006): Venen Fibel. Auf gesunden Beinen leichter durchs Leben.
- DIEMER, V., SUTOR, V. (2017): Praxis der medizinischen Trainingstherapie 1. Lendenwirbelsäule, Sakroiliakalgelenk und untere Extremität. München.
- DREWES, K. (2013): Sport und Schwangerschaft. Norderstedt.
- FRANKLIN, E. (2023): Beckenbodenpower: Mit der bewährten Franklin-Methode das Becken dynamisch und ganzheitlich trainieren – für ein neues Körperbewusstsein. München.
- HELLER, A. (2015): Nach der Geburt: Wochenbett und Rückbildung. 2. Auflage. Stuttgart.
- LEE, D. (2007): The pelvic girdle, Oxford: Churchill Livingstone.
- RASCHKA, C., NITSCHE, L. (2016): Praktische Sportmedizin. 1. Auflage. München.
- SANTOS-ROCHA, R. (Ed.). (2022). *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines*. 2. Auflage. Cham: Springer.
- SCHÜNKE, M., SCHULTE, E., SCHUMACHER, U. (2018): Prometheus Lernatlas der Anatomie: Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. 5. Auflage. Stuttgart.
- SCHWENGLER, J., LUCIUS, R. (2016): Der Mensch, Anatomie und Physiologie. 6. Auflage. Stuttgart.

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

- STÜWE, M.., TACKE, L. (2013): Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik (Edition Hebamme). 3. Auflage. Stuttgart.
- SULPRIZIO, M., KLEINERT, J. (2023): Sport in der Schwangerschaft, Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung. Berlin.
- TACKE, L., STÜWE, M. (2013): Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik. 3. Auflage. Stuttgart.
- TANZBERGER, R., KUHN, A., MÖBS, G., BAUMGARTNE, U., DRAUHALTSHOFER, M., KREES, A. (2019): Der Beckenboden – Funktion, Anpassung und Therapie – Das Tanzberger Konzept. 4. Auflage. München.
- TUPLER, J. (2005): Lose your mummy tummy. Lifelong Books, USA.
- TUPLER, J. (2006): Maternal Fitness. Fireside, New York.
- UGARO, A. (2012): Praxishandbuch Pilates. Das Trainingsprogramm für zu Hause. 2. Auflage. München.

Verwendete Studien:

- Madsen, M., Jørgensen, T., Jensen, M. L., Juhl, M., Olsen, J., Andersen, P. K., & Nybo Andersen, A.-M. (2007). *Leisure time physical exercise during pregnancy and the risk of miscarriage: A study within the Danish National Birth Cohort.* BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 114(11), 1419–1426. https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01496.x

LESEPROBE

© Verena Wiechers 01/2026

Lust, weiterzulernen?

Das war ein Einblick in „Prä- & Postnatales Training“.
Im vollständigen Lehrheft vertiefst Du die Grundlagen
und lernst die MamaWORKOUT-Trainingsprinzipien kennen.

Mit Lehrheft und E-Learning lernst Du im eigenen Tempo.
Das Selbststudium enthält keine Seminarteilnahme.
Passende Seminare kannst Du später dazubuchen.

Mehr über das Selbststudium erfahren

LESEPROBE

Verena Wiechers & Team
post@akademie-wiechers.de | 02242 904 14 23

Auszüge aus dem Lehrheft. Die vollständigen Inhalte erhältst Du
mit dem Lehrmaterial. © Verena Wiechers