

**NEU**

# Mein Fitnessbuch

Schritt für Schritt fit  
nach der Schwangerschaft

Das Trainingsbuch  
für sportliche Mütter  
aus der BeBo<sup>®</sup> Reihe

Mit praktischem  
Übungsteil  
zum Herausklappen!



# Mein Fitnessbuch

## Schritt für Schritt fit nach der Schwangerschaft

Cornelia Wieser



### Das Trainingsbuch für sportliche Mütter aus der BeBo® Reihe.

Mit den Übungsprogrammen aus diesem Buch bringen Sie Ihren Körper wieder in Form. Die perfekte Mischung aus Beckenbodentraining, Yoga, Konditions- und Krafttraining unterstützt Sie dabei, sich grossartig zu fühlen und besser denn je auszusehen. Gegen Rückenschmerzen und andere körperliche Beschwerden helfen ausgewählte Übungen, die das muskuläre Gleichgewicht wieder herstellen. Und mit den Extra-Tipps zum Thema Ernährung gelingt es leichter, auch ohne Diät die restlichen Schwangerschaftskilos loszuwerden.

Nach „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“, „Die versteckte Kraft im Mann“ und „BeBo® Training belebt den Alltag“ richtet sich dieses Buch in erster Linie an frischgebackene Mütter aber auch an InstruktorInnen und TrainerInnen, kurz: an alle, die mit Frauen Aufbau-Training nach Geburt und Rückbildung betreiben. Auf 110 Seiten werden Übungsanleitungen mit circa 72 Fotos und Illustrationen veranschaulicht.

### Bestellung einsenden oder Faxen an:

BeBo Verlag & Training GmbH, Friedackerstrasse 52, CH-8050 Zürich

Tel: +41 44 312 3077, Fax: +41 44 312 3055

BeBo Gesundheitstraining, Lärchenstrasse 5, D-86507 Oberottmarshausen

Tel: +49 8231 7631, Fax: +49 8231-958671

Oder über den **BeBo Shop**: [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), [info@beckenboden.com](mailto:info@beckenboden.com)

**Mein Fitnessbuch** Schritt für Schritt fit nach der Schwangerschaft, Cornelia Wieser  
ISBN 978-3-033-02271-3, Mai 2010, BeBo® Verlag GmbH, Zürich.

ja, ich bestelle \_\_\_ Exemplare à CHF 29.80 / Euro 19,50 zuzügl. Versandkosten

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel., E-mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_