

RUNNING CLINIC

## Moms Running Sessions

### Dein Laufeinstieg mit Brigitte

Brigitte Schinkinger zeigt dir jeden letzten Montag im Monat bis zum Wings for Life World Run am 03. Mai wie Du nach der Geburt wieder zurück auf die Laufstrecke kommst.

Ab Februar  
im  
Burggarten

#### Worum geht es?

Gemeinsam mit unserer lieben Brigitte ist auch die **Moms Running Sessions** für kurze Zeit zurück im Burggarten. Egal ob passionierte **Läuferin oder Quereinsteigerin**. Wir zeigen Dir worauf Du beim Laufstart nach der Geburt besonders achten musst, um gesund und ohne böse Überraschungen zu starten. Wer beim **Wings for Life Run** angemeldet ist, kann sich mit Brigitte perfekt darauf vorbereiten.

Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden fachgerecht getestet, um festzustellen ob Du schon wieder bereit für die Laufstrecke bist. Zusätzlich unterstützt Dich eine physiotherapeutische Laufstilanalyse dabei, Deine möglichen Schwächen zu beseitigen und Beckenbodenschonend ins Laufen zu kommen. Da eine stabile Mitte essenziell für das Laufen ist, kommt auch das physiotherapeutische Training der Rumpfmuskulatur nicht zu kurz.

#### Wie und wann kann ich teilnehmen?

Wie bei allen anderen Kursen kommst du einfach vorbei. Ohne Anmeldung – ohne Bindung. Jeden letzten Montag im Monat um 10.00 im Burggarten. Brigitte wartet auf Dich beim Palmenhaus. Die meisten Mamis kommen mit Kinderwagen. Mit Babytrage ist leider kein Lauftraining möglich.

Selbstverständlich kannst Du auch bei diesem Kurs Deinen Running Clinic 10ner Block einlösen. Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt und wird nur bei Dauerregen oder doppelstelligen Minusgraden bis eine Stunde vor Kursbeginn via Facebook (auch auf der Homepage ersichtlich) abgesagt.

#### Warum physiotherapeutische Unterstützung beim Laufeinstieg?

Laufen ist eine High Impact Sportart. Nach der Geburt ist Deine Rumpfkapsel geschwächt und überdehnt. In der Running Clinic stehen Dir spezialisierte Physiotherapeutinnen zur Verfügung. Wir haben das fachliche Know-How gepaart mit Selbsterfahrung. Als Mütter wissen wir genau was es heißt wieder zurück ins Laufen zu kommen oder auch erst zu starten #mompower.

Wir wollen (Spät)-Folgen für Beckenboden und Rumpf vermeiden und Dich bei einem tollen Wiedereinstieg begleiten und/oder dir ein tolles Laufevent beim Wings for Life ermöglichen.

Deine Running Clinic

RUNNING CLINIC

office@runningclinic.at  
www.runningclinic.at

