






# Fit Mum Club

Leistungstest für Mütter



\* setze einen Haken  
bei deinen Antworten






## Hast du vor der Schwangerschaft Sport getrieben?

-  Ja, länger als 3 Jahre
-  Ja, zwischen 1 - 3 Jahren
-  Ja, unter einem Jahr
-  Ganz selten
-  Nein






## Wie fit fühlst du dich derzeit auf einer Skala von 1-10? (10 entspricht sehr fit, 1 entspricht unfit)

-  Unter 3
-  Unter 5
-  5
-  6-8
-  Über 8






## Was für eine Sportart hast du vor/in der Schwangerschaft betrieben?

-  Körpergewicht übungen, Yoga, Pilates, o.ä.
-  Krafttraining mit Gewichten
-  Ausdauertraining wie Joggen, Schwimmen, o.ä.
-  Eine bisschen von allem
-  Ich habe keinen Sport gemacht






## Wie oft hast du während der Schwangerschaft Sport gemacht?

-  1 - 3 Mal pro Woche
-  3 - 5 Mal pro Woche
-  Öfter als 5 Mal pro Woche
-  Sehr unregelmäßig
-  Ich habe keinen Sport gemacht

## Wie viele Kniebeugen (Squats) schaffst du in 45 Sek.? (Anleitung auf Seite 2)

-  Weniger als 5
-  Zwischen 5 und 10
-  Zwischen 10 und 15
-  Zwischen 15 und 20
-  Über 20

## Zähle, wie oft du welches Symbol angekreuzt hast:

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

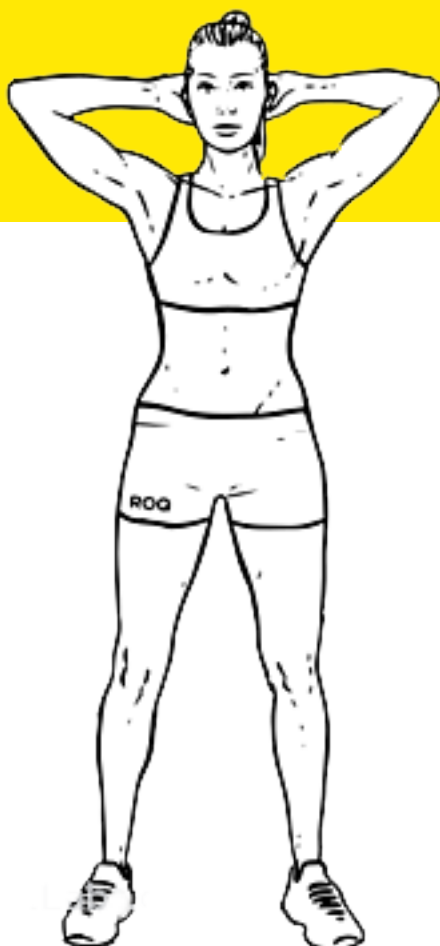
# Fit Mum Club

Leistungstest für Mütter



## Wie viele Kniebeugen (Squats) schaffst du in 45 Sekunden?

1. Hüftbreiter Stand
2. Hände an die Schläfen oder vor der Brust zusammen
3. Po nach hinten und unten bringen
4. Mindestens auf Kniehöhe runter bringen
5. Knie auseinander drücken und atmen nicht vergessen
6. Oberkörper aufrecht halten
8. Po fest anspanne und hochdrücken
9. Wieder von vorne beginnen bis 45 Sekunden um sind



# Fit Mum Club

Leistungstest für Mütter



## Welches Symbol überwiegt bei dir?

   = Newcomer Fit Mum

 = Advanced Fit Mum

 = Experienced Fit Mum



### Newcomer Fit Mum

Herzlichen Glückwunsch! Du kannst stolz auf dich sein, denn du hast dich dazu entschieden etwas zu ändern und eine Fit Mum zu werden! Du hast bisher nur mäßige Erfahrungen im Sportbereich sammeln können und bist gespannt was dich erwartet. Um deinem Leistungslevel gerecht zu werden, Wähle bitte in deinem Programm zu Beginn immer die **Level 1** Varianten bei den Workouts. Ab wann du das Level wechseln kannst und solltest erfährst du auf der nächsten Seite.



### Advanced Fit Mum

Super! Du hast bereits Erfahrung im Sport machen können und wurdest als fortgeschritten eingestuft. Toll, dass du weiterhin fitter und gesünder werden möchtest. Um deinem Leistungslevel gerecht zu werden, Wähle bitte in deinem Programm zu Beginn immer die **Level 2** Varianten in den Workouts, um richtig ausgelastet zu werden. Der Aufstieg zur Experienced Fit Mum ist möglich! Ab wann du das Level wechseln kannst und solltest erfährst du auf der nächsten Seite.



### Experienced Fit Mum

Wow! Du wurdest als Sportlerin mit Erfahrung eingestuft, was bedeutet, dass sportliche Aktivität bereits Teil deines Lebens ist und du weiterhin dabei bleiben möchtest! Das finden wir super! Um deinem Leistungslevel gerecht zu werden, Wähle bitte in deinem Programm zu Beginn immer die **Level 3** Varianten in den Workouts. Wir werden alles aus dir rausholen und können die Übungen, wenn gewünscht, auch noch weiter anpassen. Eine weitere Steigerung kann ein Ziel sein.



## Level wechseln:

Im Laufe des Kurses wirst du eventuell das Level wechseln, da du deine Leistung steigerst und hier erfährst du, wann du das tun oder auch lieber lassen solltest:

### Stufe 1 Leichtes Training

Eine Aktivität, die man über einen längeren Zeitraum machen und sich dabei unbeschwert unterhalten kann. Spazieren, wandern, langsames joggen, usw.

### Stufe 2 Effizientes Training

Aktivitäten, die man längere Zeit machen könnte, es jedoch schon schwer ist sich dabei zu unterhalten. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, moderates Training, schnelles joggen, usw.

### Stufe 3 Schweres Training

Einheiten, währenddessen du dich nicht mehr unterhalten kannst. Der Puls schlägt sehr schnell und du atmest schwer. Es sind nur wenige Wiederholungen pro Übung möglich.



Um langfristig Erfolge erzielen zu können und ein besseres Wohlbefinden zu erreichen, solltest du dich während der Übung immer **bei Stufe 2 - Effizientes Training - befinden**.

Sobald du in die Stufe 3 übergehst, solltest du die Intensität der Übung herunterfahren. Wenn du die Übung als Stufe 1 wahrnimmst, darfst du die Intensität gerne erhöhen. Wir sind bei jedem Training an deiner Seite um dich auf dem Weg zu unterstützen. Bei Fragen sprich' uns gerne jederzeit (auch außerhalb des Trainings) an.

**Und jetzt: Lass uns trainieren, Fit Mum!**

