

Schlank und fit auch für Mamis

Früher brachte die Personal Trainerin Tatjana Dörr Spitzensportler und die Gäste der Robinson-Clubs in Bewegung.

Nach der Geburt ihrer Tochter entwickelte sie ein hocheffektives Fitness-Konzept vor allem für Mütter



Tatjana Doerr (32) kombiniert in ihrem individuellen Personal Training sensible Praktiken aus Yoga, Massage und Pilates mit den Methoden des Leistungssports

Auf den Rücken legen, das Becken kippen und den Unterbauch nun fest anspannen! Spüren Sie die Muskeln des Beckenbodens?“ Wir sind im Wohnzimmer einer Kundin von Tatjana Dörr: Die Personal Trainerin hat verschiedene Geräte und Matten dabei und korrigiert sanft die Bewegungen ihrer Klientin, die nach der Geburt ihres ersten Kindes wieder in die alten Jeans passen möchte. Dörr: „Viele Mütter sehen in den Zeitschriften die Hollywoodstars, die

nach drei Monaten wieder lauffesttauglich sind. Was sie nicht sehen, ist die Rundum-Unterstützung die diese Stars haben: Personal Trainer, Einkaufs- und Ernährungscoach, Massage, Yoga, Entspannung.“ Alles Bausteine, die Tatjana Dörr in München nun auch anbietet. Die frühere Leiterin der Wellfit-Abteilungen der Robinson-Clubs betreut natürlich alle Kunden - im Rahmen ihres Sportmum-Programms aber insbesondere Mütter: „Schwangere, frischgebackene Mamis, aber auch Frauen, die große Kinder haben und erst jetzt die Zeit dafür finden, wieder in Form zu kommen.“ Und Tatjana Dörr hilft ihnen dabei. „Nicht nur mit sportlichen Übungen, sondern auch mit Massage, Gesprächen, Yoga, Entspannung oder Beckenbodentraining. Ich weiß genau, wie es Müttern geht, denn ich habe es selbst ja auch erlebt. Man stresst sich entsetzlich, dabei hat der Körper gerade Höchstleistungen vollbracht! Man kann nicht einfach wieder weitermachen wie zuvor. Mütter brauchen zusätzlich zum individuellen Training auch viel Entspannung z.B. Durch Massagen.“

DER BECKENBODEN IST DIE BASIS FÜR EINEN STRAFFEN BAUCH

Der Beckenboden und Rumpf liegen bei Tatjana Dörr im Fokus. Auch hier setze ich Übungen an, den „Achtsamen Bauch“, Rücken- und Beckenbodentraining. Sind diese Muskeln gestärkt, wird die Haltung schöner und aufrechter und der Bauch flacher. Das Rumpfttraining kann außerdem bereits vor der Geburt begonnen werden.“ Aber auch andere Probleme plagen junge Mütter: hormonelle Umstellung, Babyblues, Schlafdefizit - alles Themen, mit denen sich Tatjana bestens auskennt. Die frühere Spitzensportlerin und Mutter eines fünfjährigen Mädchens absolvierte Ausbildungen in Sport, Ernährung, Yoga, Massage und Ayurvedischer Babymassage, aber auch in Psycho-Neuro-Endokrinologie und Immunologie: „Für mich eine unverzichtbare Basis für ein sensibilisiertes Training, denn jede Kundin bekommt ihr eigenes Programm je nach Hormon- und Immunstatus. Je nachdem, ob sie stillt, schlafen kann oder nicht. Der Körper und auch die junge Mutter haben Unglaubliches geleistet. Da ist es doch natürlich, dass man nun viel Wissen, Verständnis und Hilfe braucht, um wieder Höchstform zu kommen.“ 99 € kostet die Stunde bei Tatjana Dörr. Die erste Stunde ist gratis. ■





Fitness Workout für Mütter
Beckenbodengymnastik
Ernährungsberatung
Entspannungstechniken
Wellnessmassagen

SPORTY MUM

TATJANA DOERR
 Personal Fitness & Health Coach
 Taimerhofstr. 3, 81927 München, mobil 0172 895 14 59
 Tatjana@sportymum.de, www.sportymum.de