Shape & PlayBox

Dein sanfter Wiedereinstieg nach der Rückbildung

Wie du nach der Rückbildung sanft, sicher & mit Vertrauen weiter trainierst.



Ein Guide von Sophie Göllner Fabry - zweifach Mama, zertifizierte Pilates- und Präventionstrainerin.

Shape- & PlayBox – Bewegung & Balance für Mamas nach der Rückbildung 🌺

Willkommen, liebe Mami

Schön, dass du hier bist.

Wenn du diesen Guide liest, hast du schon den wichtigsten Schritt gemacht: Du möchtest wieder etwas für dich tun – und das mit Achtsamkeit, Verständnis und ohne Druck.

Ich weiß, wie sich die Zeit nach der Rückbildung anfühlt. Der Kurs ist vorbei, aber oft bleibt dieses Gefühl von Unsicherheit:
„Und jetzt? Wie geht's weiter?"

Genau dafür habe ich diesen Mini-Guide geschrieben. Er soll dir Orientierung schenken, Sicherheit geben und dir zeigen, wie du sanft und realistisch wieder in Bewegung kommst.

Hier geht es nicht darum, „zurück zur alten Form" zu finden – sondern zu einem **neuen Ich mit Stärke und Stabilität, die zu deinem Mama-Alltag passen**.

Deine
Sophie



Wann dein Körper bereit ist

Jede Mama ist anders – und jede Rückbildung verläuft individuell. Nach der Rückbildung geht dein Weg weiter: Jetzt darfst du deinem Körper **langsam, bewusst und liebevoll** wieder **Kraft schenken** – auch wenn du dich noch nicht stabil fühlst oder Beschwerden spürst.

Dein Körper braucht noch Unterstützung

Unsicherer Beckenboden, schwache Mitte, immer wieder Rücken? Kein Rückschritt – ein Zeichen, dass dein Körper Begleitung braucht.

Bewegung wieder spüren

Du möchtest dich wieder fühlen, weißt aber nicht, wo du starten sollst oder hast wenig Zeit? Wir beginnen klein und machbar – ohne Druck.

Mehr Stärke & Sicherheit

Es geht nicht um „zurück zur alten Form", sondern darum, dich in deinem neuen Körper wohlzufühlen. Kleine Routinen, bewusste Atmung und gezieltes Training der Mitte machen dich im Alltag stabiler und energiegeladener.

Dein Körper ist nicht fertig – er ist auf dem Weg. Und du darfst ihn begleiten.

Der beste Moment ist jetzt – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Shape & PlayBox

Meine 5 Tipps für einen sanften Wiedereinstieg

Ich weiß, wie sich die Zeit nach der Rückbildung anfühlt: Man möchte wieder aktiv sein, sich spüren, Kraft aufbauen – aber auch nichts falsch machen.

Hier sind **meine 5 Tipps**, wie du ganz **sanft wieder in Bewegung findest** – realistisch, alltagstauglich und mit ganz viel Verständnis.

1. Starte klein – aber starte

Du brauchst keine Stunde Training, um etwas zu bewirken. Schon 5 bis 15 Minuten reichen. Mach sie, wenn dein Baby schläft oder spielt – oder während du wartest, bis der Kaffee fertig ist. Jede bewusste Minute zählt. ♥

2. Atme – dein Beckenboden hört mit

Atme tief ein. Beim Ausatmen spannst du den Beckenboden sanft an – zieh den Bauchnabel dabei sanft nach innen. So stärkst du deine Körpermitte auf ganz natürliche Weise.

Shape & PlayBox

3. Achte auf deine Haltung

Im Alltag schleichen sich oft unbewusste Haltungen ein: runder Rücken, nach vorne fallende Schultern, angespannter Nacken. Richte dich immer wieder auf – Brust öffnen, Schultern locker, Wirbelsäule lang.

4. Bewegung darf leicht sein

Ob ein Spaziergang, Dehnung oder ein paar Minuten Pilates – du musst dich nicht verausgaben, um Wirkung zu spüren. Dein Körper braucht jetzt vor allem Achtsamkeit.

5. Sei liebevoll zu dir selbst

Manche Tage laufen einfach nicht. Und das ist okay. Mach dir keinen Druck, wenn es mal nicht klappt oder du heute mal nur eine Übung geschafft hast. Dein Körper erinnert sich, und jeder kleine Schritt bringt dich weiter. 🌺

Auf der nächsten Seite zeige ich dir eine Mini-Routine mit der du direkt starten kannst – für mehr Stabilität, Kraft und Vertrauen in deinen Körper.

Deine sanfte 5-Minuten Routine

Diese kleine Routine ist für dich – für zwischendurch, wenn du ein paar Minuten Ruhe findest.

*5 Minuten, die nur dir gehören – für **neue Energie** und ein **gutes Körpergefühl**.*

1. Finde deinen Platz
Setz dich bequem aufrecht hin – auf die Couch, einen Stuhl oder auch beim Stillen. Schultern locker, Kiefer entspannt.

2. Richte dich auf
Komm in den Stand oder bleib aufrecht sitzen. Schultern weit, Blick nach vorn, Wirbelsäule lang. Spüre, wie dein Körper an Höhe gewinnt und dein Atem ruhiger wird.

3. Atme bewusst
Atme tief durch die Nase ein und lang durch den leicht geöffneten Mund wieder aus - als würdest du durch einen Strohhalm pusten.

4. Aktiviere deine Körpermitte
Atme noch einmal tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen: aktiviere deine Körpermitte – schließe von hinten nach vorne alle Körperöffnungen und zieh den Bauch sanft ein. Halte für 2–3 Sekunden, atme ein und lass los. Wiederhole das fünf Atemzüge lang.

5. Schenke dir ein Lächeln
Lege eine Hand auf dein Herz, atme tief ein – und sag dir innerlich: „Ich bin auf dem richtigen Weg." 💜

Das war dein Mini-Ritual – leicht, achtsam und kannst du ganz einfach in deinen Mama-Alltag einbauen.

Shape & PlayBox

Motivation ist das, was dich starten lässt.
Routine das, was dich weitermachen lässt.



Es geht nicht darum, alles auf einmal zu schaffen.
Sondern darum, dranzubleiben – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.
Mit jedem kleinen Moment für dich wächst deine Stärke,
dein Vertrauen und dein gutes Gefühl im eigenen Körper.

Deine,
Sophie 🌺

