

Orientierende Fragen zur Nacharbeit alleine oder mit deinem Erfolgsbuddy von Modul 1

Orientierende Fragen zur Nacharbeit alleine oder mit deinem Erfolgsbuddy von Modul 1

Welche **Eigenerfahrung** habe ich selber als Jungmama oder als Person, die frischgebackene Mama kennt/persönlich begleitet ?

- Welche körperliche Veränderungen sind mir an mir selber aufgefallen?
- Hast du selber eine Rückbildung/Sport als Jungmama gemacht?
- Wenn JA, WARUM?

Entwicklung meines Trainingsangebots für Jungmamas:

Welche **Erwartungshaltung** hat eine frischgebackene Mama oder Frau, die je geboren hat an mich als Physio/Trainerin/Spowi/ Hebamme hinsichtlich Training?

- Welche dieser Erwartungen kann ich bereits gut abdecken?
- Welche dieser Erwartungen kann ich noch nicht so gut erfüllen?
- Was sind meine nächsten Schritte?

Welche **Alleinstellungsmerkmal (USP)** habe ich für meine Jungmamas? Warum sollte eine junge Mama gerade zu mir kommen?

Welche Art von Training für Mamas biete ich bereits an?

- Personal Training
- Einzeltherapie
- Indoortraining
- Outdoortraining
- Gruppentraining
- Onlinetraining (live online)
- Onlinetraining (vorproduzierte Videos)
- Onlinetraining (Kurse von wem anderen, die ich weiterempfehle)
- Ich schicke die Patientinnen/Kundinnen derzeit zu Trainings, die ich weiterempfehle, weiter.

Welche Art von Trainings möchte ich in Zukunft selber anbieten?

- Personal Training
- Einzeltherapie
- Indoortraining
- Outdoortraining
- Gruppentraining
- Onlinetraining (live online)
- Onlinetraining (vorproduzierte Videos)
- Onlinetraining affiliating (weiterempfehlen: Trainingsangebote von anderen, die ich weiterempfehle)

Was waren heute meine 3 wichtigsten Erkenntnisse des Moduls 1?

1

2

3