



PRESSEMITTEILUNG

MOVE IT MAMA: weltweit umfangreichstes Trainingskonzept für Schwangere und Mütter in der Rückbildung

Entwickelt von BIRTE GLANG - Schauspielerin, Model, Fitnessjunkie, Diplom-Juristin und Mama

MOVE IT MAMA als DVD und App erhältlich

Schwanger werden? Ein Kind bekommen? All das war für die sportliche Schauspielerin Birte Glang (noch) ganz weit weg. Aber manchmal kommt es erstens eben anders und zweitens als man denkt - und noch dazu viel schneller als geplant: Seit einem guten Jahr nun ist die blonde Schönheit Mutter des kleinen Cooper und überglücklich. „Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ein Kind zu bekommen, so eine Erfüllung sein kann. Natürlich verändert sich auch vieles - aber nur zum Positiven. Man sieht wieder klarer, was wirklich wichtig ist und was nicht. Ich hatte auch eine sehr unkomplizierte Schwangerschaft, in der ich mein Leben so normal wie möglich weiterführen konnte“, so Birte Glang.

Sport und Fitness standen natürlich auch in der Schwangerschaft an der Tagesordnung. Doch wie trainieren? Auf was verzichten? „Ich fand bei den Angeboten auf dem Markt keine Übungen, die mich wirklich umgehauen haben. Es gab keine umfangreichen Fitnessvideos von Schwangeren für Schwangere, bei denen auch ein sportlicher Anspruch abgedeckt wurde. Selbiges galt für die Rückbildung. Ich fühlte mich ein bisschen alleine auf weiter Flur. Und da kam mir die zündende Idee: Selber machen!“, verrät Birte Glang.

MOVE IT MAMA war geboren

Gesagt, getan. Die rührige Powerfrau stellte in kürzester Zeit ein Konzept auf die Beine, gewann amerikanische Fitnessexperten für die Ausarbeitung der komplexen, effektiven, sportlichen Übungen, versammelte ein Team an TV-Profis um sich - und legte los. Gedreht wurde in Echtzeit der Schwangerschaft im Frühjahr und Sommer in Los Angeles (USA) vor traumhaften Kulissen. Selbst die Musik wurde eigens für ihr Fitnessprogramm komponiert und produziert.

Das Ergebnis: MOVE IT MAMA, das weltweit umfangreichste Fitnessprogramm für werdende und frisch gebackene Mütter und Deutschlands erstes Celebrity-Fitnesskonzept, das innovativ und ganzheitlich durch Schwangerschaft und die postnatale Phase leitet. „So bin ich quasi noch vor der Entbindung meines Sohnes schon Mutter geworden, denn die Geburtsstunde von MOVE IT

MOVE IT MAMA eine Marke der MO BIG GmbH
CEO: Andre Tegeler & Birte Tegeler
Drosselweg 14
45739 Oer-Erkenschwick
E-Mail: marketing@moveitmama.de



PRESSEMITTEILUNG

MAMA war auch ein toller Moment“, lacht die Businessfrau, die seit Februar 2019 bei der RTL-Erfolgsserie „Alles was zählt“ als neues Gesicht zu sehen ist. Die Rolle? Ein Volltreffer! „Ich spiele eine junge Mutter und Fitnessstrainerin“, lacht die smarte Blondine. Passender geht es kaum. „In der Tat. Fitness macht mein Leben rund. Da schließt sich der Kreis. Ich habe ja auch meinen Mann im Fitnessstudio kennengelernt, habe nun ein eigenes Fitnessprogramm und stehe jetzt auch noch als Schauspielerin im Film-Fitnessstudio. Während ich drehe, ist mein Sohn momentan 50 m von den Studios in der Kita direkt auf dem Gelände in Betreuung. Besser geht es nicht!“

Fit zur Geburt

MOVE IT MAMA liefert ein Komplettpaket von Muskelstraffung über Cardiotraining, Bauch und Po, bis hin zu Beckenboden- und Entspannungsworkouts. TV-Star Birte Glang führt, motiviert und animiert authentisch in 720 Minuten durch 32 verschiedene Workouts, die jeweils auf die einzelnen Trimester der Schwangerschaft bzw. die Phasen der Rückbildung zugeschnitten sind. Für jedes Trimester stehen jeweils 6 Workouts zur Verfügung. Auch die Rückbildung nach der Geburt wird bei MOVE IT MAMA in drei Phasen unterteilt. Hier stehen der frischgebackenen Mutter wieder 6 verschiedene Programme analog zur Schwangerschaft pro Phase zur Verfügung. MOVE IT MAMA ist ganzheitlich und unterstützt Frauen dabei, schnell wieder fit zu werden. „Das Programm trainiert die Tiefenmuskulatur und ist wahrlich ein Ganzkörperworkout, so dass man es auch als Fitnessprogramm nach der Rückbildung beibehalten kann“, so Birte Glang.

Sport gehörte schon immer zu Birtes Leben dazu: Reiten, Kickboxen, Fitness, Tanzen... „Und auch als Schwangere ist Sport so wichtig. Je fitter ich mich in der Schwangerschaft halte, desto fitter ist frau auch für die Geburt und die Zeit danach“, weiß Birte aus eigener Erfahrung. Noch am Morgen der Entbindung wanderte sie durch die kalifornischen Berge... Coole Frau mit schlaudem Köpfchen, cooles durchdachtes Workout.

Seit Ende November bei Rossmann und Amazon erhältlich

Seit Ende November stehen zwei verschiedene DVDs mit Special Editions von MOVE IT MAMA bei Rossmann, einer der größten Drogerieketten der DACH-Region.

Aber das war nicht alles: Die komplette MOVE IT MAMA Reihe 1 bis 4 gibt es - aufgeteilt in vier Doppel-DVDs - bei Amazon als auch im stationären

MOVE IT MAMA eine Marke der MO BIG GmbH
CEO: Andre Tegeler & Birte Tegeler
Drosselweg 14
45739 Oer-Erkenschwick
E-Mail: marketing@moveitmama.de



PRESSEMITTEILUNG

Handel großer Kaufhäuser sowie online. Die passende und ergänzende App kommt nun auch auf den Markt. „Für die moderne Mama natürlich ein Muss, denn so ist das Fitnessprogramm wirklich von überall aus abrufbar“, erläutert Birte Glang.

MOVE IT MAMA ist nicht nur ein neues Fitnessprogramm, sondern eine Bewegung: Das MOVE IT MAMA Movement.

Zum Inhalt von MOVE IT MAMA:

32 Workouts (Prenatal: 3 Schwangerschafts-Phasen à 6 Workouts, Postnatale Zeit: weitere 3 Phasen à 6 Workouts) plus 1 EXTRA Workout für die erste Zeit nach der Geburt:

- MAMA' S WHOLE BODY SHAPE UP (Muskeldefinition und Ganzkörper-Toning)
- MAMA' S CARDIO BURN (Intervalltraining, Konditionsaufbau, Fatburner)
- RELAX&ROLL IT MAMA (Entspannung, Dehnung und Faszientraining)
- MAMA' S LITTLE MIDDLE (Core-Training, Bauchmuskeln & Rücken)
- MAMA WORKS THE FLOOR (Beckenboden, Stärkung & Entspannung, Atemtechniken)
- MAMA' S BOOTY BOOSTER (Knackpopo und Beintraining)
- SPECIAL 15 (Gymnastik für die allererste Zeit nach der Geburt)

Alle Workouts berücksichtigen die Veränderung des Körpers während der Schwangerschaft und die fortschreitende Regeneration in der Rückbildung und der Zeit danach.

Über Birte Glang:

Ihre blonde Mähne ist ihr Markenzeichen, ebenso wie ihre Vielseitigkeit – und die stellte Birte Glang schon oft unter Beweis. Ob forsch und frech in Comedyserien oder stark und listig in Krimis – die gebürtige Recklinghäuserin lebt und liebt die Schauspielerei. Und dass sie in den unterschiedlichsten Rollen auf den Bühnen dieser Welt stehen möchte, das wusste sie schon als Kind: Der Berufswunsch Clown erfüllte sich zwar nicht,

MOVE IT MAMA eine Marke der MO BIG GmbH
CEO: Andre Tegeler & Birte Tegeler
Drosselweg 14
45739 Oer-Erkenschwick
E-Mail: marketing@moveitmama.de



PRESSEMITTEILUNG

aber die weite Welt lockte. So wundert es nicht, dass Birte Glang nach ihrem Abitur als erfolgreiches Model rund um den Globus jettete. Ihr Talent vor der Kamera kristallisierte sich schnell heraus, sodass die Pferdenärrin in den folgenden Jahren Schauspieltraining nahm. Ihre erste Rolle ließ nicht lange auf sich warten: Als sympathische lebenslustige Backpackerin Heidi Danne wurde Birte in der RTL-Serie Unter uns/RTL bekannt, kurze Zeit später spielte sie an der Seite von Hollywoodstar Rutger Hauer (Blade Runner) und dem deutschen Comedian Kaya Yanar die weibliche Hauptrolle in einer Actionkomödie auf der Kinoleinwand. Seitdem ist die natürliche, sportliche junge Mutter regelmäßig im deutschen Fernsehen zu sehen. Als strenge Bösewichtin in „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ und „Alarm für Cobra 11“ (beides RTL), als intrigante TV-Produzentin in „Das große Comeback“ (ZDF), als lebenslustige Ausgehdamen in „Was kostet die Liebe“ (SAT.1) oder als fürsorgliche Hebamme in „Lena Lorenz“ (ZDF). Seit Februar 2019 ist Birte als Fitnesstrainerin Lena Öztürk in einer Hauptrolle bei der RTL-Erfolgsserie „Alles was zählt“ zu sehen. 2017 drehte sie hochschwanger MOVE IT MAMA in Los Angeles. Birte Glang ist verheiratet mit dem internationalen Star-DJ Moguai und lebt seit Ende 2018 wieder in Deutschland.

Zitate:

Über die Schwangerschaft:

„Sie hat mich unvorbereitet ereilt (*lacht*)! Ich habe auch erst in der 14. Woche herausgefunden, dass ich schwanger bin. Die anderen Umstände waren völlig unkompliziert. Durch die Dreharbeiten zu MOVE IT MAMA habe ich mich sehr viel bewegt, das hat mir sehr gut getan, aber natürlich gab es bei mir auch mal Tage, an denen alles etwas schwerfälliger war.“

Über ihren Sohn Cooper:

„Wir haben das große Glück, dass unser Cooper ein sogenanntes „Anfänger-Baby“ ist. Er ist total entspannt und stets fröhlich und vergnügt. Es schmeckt ihm gut, er ist ein kleiner Muffin (*lacht*). Mein Mann Andre und ich sind soooo froh, dass unser kleiner Schatz unser Leben so sehr bereichert!“

Über die Ehe mit DJ Moguai (Andre Tegeler):

MOVE IT MAMA eine Marke der MO BIG GmbH
CEO: Andre Tegeler & Birte Tegeler
Drosselweg 14
45739 Oer-Erkenschwick
E-Mail: marketing@moveitmama.de



PRESSEMITTEILUNG

„Wir haben gerade unseren zehnten Hochzeitstag gefeiert. Er ist der Mann meines Lebens, wir haben uns gesucht und gefunden.“

5 Fragen an Birte Glang:

1. Beschreibe dein MOVE IT MAMA-Programm:

Es ist ein ganzheitliches Konzept, das jede Frau, egal ob Sportmuffel oder Sportjunkie, abholt und das richtige Workout bereithält. Es begleitet durch die ganze Schwangerschaft und die Rückbildung, dabei ist es aber angepasst auf die verschiedenen Schwangerschaftsphasen und die körperlichen Umstände. Auch habe ich natürlich an den Beckenboden und die Entspannung gedacht. Jede Frau bekommen mit MOVE IT MAMA genau das und eben ALLES, was sie braucht, um fit und gesund durch die Schwangerschaft und die Zeit danach zu kommen. So etwas hatte mir auf dem Markt bisher gefehlt. Ich möchte, dass sich keine Frau mehr in der Schwangerschaft alleine gelassen fühlt mit ihrem Körper und den daraus resultierenden Änderungen im sportlichen Alltag. Deswegen ist MOVE IT MAMA auch so groß und umfassend geworden – und ist jetzt das weltweit umfangreichste Mama-Fitnessprogramm.

2. Was sind deine liebsten Übungen in der Schwangerschaft gewesen?

Auf jeden Fall die Sumo-Squads, weil sich das Becken öffnet und sich aber auch entspannt. Ist eine super Vorbereitung auf die Geburt und tut auch noch total gut.

3. Was sollten schwangere Frauen bei sportlichen Betätigungen beachten?

Immer auf den Körper hören. Wenn der Bauch zu groß und schwer wird, also etwa ab dem 3. Trimester, sollte man keine Übungen mehr auf dem Rücken liegend machen. Frau sollte sich auf jeden Fall genügend bewegen, somit bleibt man fit - und sie sollte Übungen machen, die Fehlhaltungen und Beschwerden, die das wachsende Gewicht mit sich bringt, verringern. Den größten Fehler, den viele Frauen machen, ist zu vorsichtig und ängstlich zu sein. Risikosportarten sollte frau natürlich nicht mehr ausüben. Und natürlich gilt auch: Hat eine Frau vor der Schwangerschaft keinen Sport

MOVE IT MAMA eine Marke der MO BIG GmbH
CEO: Andre Tegeler & Birte Tegeler
Drosselweg 14
45739 Oer-Erkenschwick
E-Mail: marketing@moveitmama.de



PRESSEMITTEILUNG

betrieben, so ist die Schwangerschaft nicht der richtige Zeitpunkt, um mit Sport zu beginnen. Ist der Körper allerdings Fitness gewohnt, so kann man natürlich in der Schwangerschaft weitermachen, allerdings modifiziert auf das jeweilige Trimester und die körperlichen Umstände.

4. Und was gilt es, in der postnatalen Phase zu beachten?

Nach einer unkomplizierten Vaginalgeburt kann man schon nach wenigen Tagen mit kleinen Spaziergängen beginnen und sollte unbedingt mit der Wochenbettgymnastik starten. Danach besteht für mich die Rückbildung nicht darin, durch eine strenge Diät abzunehmen und ein wenig Beckenbodengymnastik zu machen, sondern vielmehr eine gesunde ausgewogene Ernährung kombiniert mit einem ganzheitlichen Fitnessprogramm, das Frau fordert, viel Spaß macht und das sich gut in den neuen Alltag einbauen lässt. Die so wichtige Rückbildung sollte nicht in zusätzlichem Stress ausarten. Der Körper hatte 40 Wochen Zeit, sich auf die Geburt vorzubereiten, gibt ihm auch die gleiche Zeit, um sich zurückzubilden. Der Körper hat so viel geleistet, so viel ist innerlich verschoben worden, all das braucht wieder Zeit an den angestammten Platz zurückzuwandern. Die Kunst liegt im gesunden Mittelmaß. Nicht zu viel wollen, aber auch nicht zu wenig machen.

5. Ist MOVE IT MAMA tatsächlich nur für Schwangere und Neu-Mamis geeignet?

Nein, nicht unbedingt, das war zwar der ursprüngliche Gedanke, aber herausgekommen ist ein so umfangreiches Fitnessprogramm, das den Körper super trainiert. Heißt: Mamas können auch nach der Rückbildung mit meinem Programm fit und durchtrainiert bleiben, da gerade die innovativen Übungen aus der Rückbildung die Tiefenmuskulatur und den Beckenboden besonders ansprechen. Als kleines Bonbon wirkt sich ein gutes Beckenbodentraining außerdem positiv auf das Intimleben aus.