



Montags 9:30 bis 10:30 Uhr Kinderwagenkurs im Lindenhofpark
(auch ohne Kind bist du herzlich Willkommen)

Mittwochs 9:30 bis 10:30 Uhr Kinderwagenkurs im Lindenhofpark
(auch ohne Kind bist du herzlich Willkommen)

Freitags 9:30 bis 10:30 Uhr Kinderwagenkurs in Nonnenhorn/Kressbronn
(auch ohne Kind bist du herzlich Willkommen)

Ganzkörperübungen für einen stabilen Beckenboden, eine gute Körperhaltung, gegen Nackenverspannungen, Fettverbrennung & Muskelaufbau + anschließendem MAMATALK mit Tee & Kaffee auf der Wiese!

Mittwochs (ab September 2022 donnerstags) 19:15 Uhr MamaBodyWorkout in Nonnenhorn (ab Juni 2022 Aquajogging)

- * Intervalltraining – kurbelt die Fettverbrennung an
- * Einfache Übungen die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainieren
- * jeder kann sein eigenes Tempo und die Intensität bestimmen
- * besonderer Fokus liegt auf der Anspannung deiner Bauch & Beckenbodenmuskulatur
- * stressabbauend und das eigene Wohlbefinden wird gesteigert
- * Für Einsteiger & Fortgeschrittene
- * Die erste Stunde kann gerne geschnuppert werden

Beckenboden Einzelstunde -> Beckenbodenfit -> Beziehung fit 😊

- Möchtest Du mit deinem Kind ganz unbeschwert herumhüpfen, Fangen spielen und sogar Trampolin springen können?
- Hast du in deinem Rückbildungskurs nie richtig gelernt alle drei Anteile deines Beckenbodens anzuspannen?
- Du möchtest wieder wie vor der Geburt intime Stunden mit deinem Partner verbringen?
- Du hast das Gefühl, dass dein Bauch Monate nach deiner Geburt immer noch schwanger aussieht?

Dann schreib mir gerne eine kurze E-mail! Du wirst lernen, wie du jeden Tag mit kleinem Aufwand in ca. drei Monaten automatisch deinen Beckenboden in jeder Alltagssituation anspannst. (Unser erstes Kennenlerngespräch_30min ist kostenfrei!)
Fall du keine Möglichkeit hast oder lieber zu Hause mit mir trainieren möchtest, können wir uns gerne über Zoom treffen!

Bist du oft müde, abgeschlagen oder ständig krank & fühlst dich einfach nicht wie vor deiner Schwangerschaft? Melde dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch! (1:1 Beratung_49 EUR/Stunde persönlich oder online)
Ich helfe dir gerne mit alltagstauglichen Tipps in den Bereichen Ernährung, Bewegung & Achtsamkeit.
kathrin-lindau@laufmamalauf.de oder 0179 - 9163192
Instagram: [gluecksteps_lindau](https://www.instagram.com/gluecksteps_lindau) oder [laufmamalauf_lindau_kathrin](https://www.instagram.com/laufmamalauf_lindau_kathrin)
Facebook: <https://www.facebook.com/Laufmamalauf.Lindau>
HappyMama Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/293656924931425/>