



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

**Dienstags 9:30 bis 10:30 Uhr mit Isabel Kinderwagenkurs in Lochau**

(auch ohne Kind bist du herzlich Willkommen)

**Mittwochs 9:30 bis 10:30 Uhr mit Isabel Kinderwagenkurs im Lindenhofpark im Frühling 2023**

(auch ohne Kind bist du herzlich Willkommen)

**Donnerstags 9:00 bis 10:00 Uhr Ganz-schön-schwanger Kurs**  
für alle Schwangerschaftswochen (ab der 12. SSW) geeignet im Frühling 2023

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

Ganzkörperübungen für einen stabilen Beckenboden, eine gute Körperhaltung, gegen Nackenverspannungen, Fettverbrennung & Muskelaufbau + anschließendem MAMATALK!

**Donnerstags 19:15 Uhr MamaBodyWorkout in Nonnenhorn/ab Mai/Juni 2023 Aquajogging**

- \* Intervalltraining – kurbelt die Fettverbrennung an
- \* Einfache Übungen die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainieren

### **30 Tage Bauchspalt stärken WORKSHOP (Online)**

16. Januar bis 14. Februar 2023

\*tägliche Erinnerungen an deine richtige Körperhaltung und Bauchspannung

\*wöchentliches Meeting/Workout über Zoom (4x samstags 8:00 bis 9:00 Uhr)

- wir arbeiten gezielt an deinem Bauchspalt (weitere Schließung, Tiefe minimieren, Festigkeit)
- eine gute Körperhaltung ist wichtig um deinen Beckenboden zu entlasten. Wir bringen deinem Gehirn bei, den ganzen Tag automatisch auf eine gute Körperhaltung zu achten. (Beim Stillen, Autofahren, Joggen, Kind tragen...)
- Du lernst endlich richtig deinen Bauch anzuspannen und kommst so in gesunden, kleinen Schritten in Richtung „Wunschbauch“ ganz ohne anstrengende Bauchworkouts, wobei oft die geraden Bauchmuskeln isoliert trainiert werden
- Gangschule (wie geht man eigentlich richtig?)
- WhatsappGruppe zum Austausch
- Aufzeichnung der Meetings/Workouts

- Ernährungstipps für einen „gesunden schönen“ Bauch
- Werden die Dehnungsstreifen jemals besser?

Kosten: 69 EUR gesamt (4 Meetings, aufgezeichnete Workouts, 30 Tage lang rundum Betreuung nach System)

Rückhalt der Gruppe:

- du profitierst aus den Fragen der Anderen
- bleibst eher am Ball
- du bist nicht alleine mit deinem „Problem“
- hast Gleichgesinnte die sich über deine Erfolge freuen

Zusatzgeschenk an Dich:

Meine Diplomarbeit (66 Seiten) EINFACH GLÜCKLICH MAMA SEIN  
(ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – ACHTSAMKEIT)

## **21 Tage „Zuckerfrei“ Workshop Online + Whatsapp Gruppe**

27. Februar bis 3. April 2023 (Fastenzeit)

->eine Woche Vorbereitung, drei Wochen auf Zucker verzichten (Stufe 1, Stufe 2, Stufe 3) und eine Woche Nachbereitung (wie vereinbare ich zuckerfrei mit dem Alltag?)

- WhatsApp Gruppe für Fragen, Tipps...

- ca. vier Meetings (samstags 8:00 Uhr bis ca. 9:00 Uhr) über Zoom (mit Aufzeichnung) die Meetings sind zusätzlich Personalstunden, da du mir individuelle Fragen stellen kannst und aus den Fragen der Anderen profitierst.

- Wie wirkt sich Zucker auf den Körper aus und warum hängen Stress und Zuckermangel zusammen?

- Wo versteckt sich überall Zucker (Verarbeitete Produkte, Produkte für Babys/Kinder)

- Etiketten auf Nahrungsmitteln richtig deuten und vermeintlich gesunde Produkte für Erwachsene und Kinder richtig erkennen

- Warum naschen wir eigentlich, und wie du den Heißhunger minimieren kannst

- Zuckergier bei Kindern und Umgang mit Zucker

- Geschmacksnerven auf weniger süß programmieren

- Zucker im Obst ok?

- Zuckeralternativen

## **Meine persönlichen positiven Veränderungen seitdem ich „zuckerfrei“ lebe:**

- schöneres Hautbild, Falten werden minimiert
- Geschmacksknospen verbessern sich
- Verdauung verbessert sich
- Gelassenheit in bestimmten Situationen
- die guten Darmbakterien überwiegen und sorgen für gute Laune
- Blick fürs Wesentliche wird gestärkt (achtsamer Umgang mit Kindern)

Kosten: 69 EUR Anmeldeschluss: 31. Januar 2023

Frühbucherpreis: 59 EUR bis 31. Dezember 2022

Geschenk: Meine Diplomarbeit (66 Seiten) EINFACH GLÜCKLICH MAMA SEIN (ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – ACHTSAMKEIT)

### **Einzelcoaching:**

Bist du oft müde, abgeschlagen oder ständig krank & fühlst dich einfach nicht wie vor deiner Schwangerschaft? Melde dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch!

Ich helfe dir gerne mit alltagstauglichen Tipps in den Bereichen Ernährung, Bewegung & Achtsamkeit!

### **Kontakt:**

kathrin-lindau@laufmamalauf.de oder 0179 - 9163192

Instagram: gluecksteps\_lindau oder laufmamalauf\_lindau\_kathrin

Facebook: <https://www.facebook.com/Laufmamalauf.Lindau>

HappyMama Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/293656924931425/>