



Hallo liebe Mamis & Frauen in Bönningheim, Hohenstein und Hofen!

Mein Name ist Natalie Schmidt. Ich bin leidenschaftliche zweifache Mama, zertifizierte Fitnesstrainerin mit Herz und Seele – mit der Zusatzqualifikation als Prä- und Postnatale Gesundheitstrainerin sowie zertifizierte Ernährungsberaterin. Außerdem bin ich Partnerin von **LAUFMAMALAUF – Outdoor-Fitnesskurse für Mamas und Frauen.**

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie turbulent ein Mama-Alltag sein kann – oft steht die Familie an erster Stelle. Doch genau deshalb ist es so wichtig, **sich selbst nicht zu vergessen!**

Seit April 2025 gebe ich erfolgreich verschiedene Outdoor-Fitnesskurse für Frauen in Gemmrigheim.

Ab **Donnerstag, den 25. September 2025**, starten nun auch meine Fitnesskurse in Kooperation mit dem **Familienzentrum Bönningheim – an der frischen Luft, im Grünen und unter Gleichgesinnten. Bei schlechtem Wetter finden die Kurse Indoor im Familienzentrum Bönningheim statt.**

Die Kurse im Überblick für Bönningheim:

 **Kinderwagen-Sportkurs – „Komm zurück zu einem guten Körpergefühl nach der Schwangerschaft“**

Dienstags, 9:00 Uhr

 **Treffpunkt: Am Schlosspark in Bönningheim**

Für Mamas ab der 10. Woche nach der Entbindung.

Kräftigung gezielter Muskelgruppen, sanfter Wiedereinstieg in den Sport, Austausch mit anderen Müttern – Ihr Baby ist im Kinderwagen, in der Trage oder auf der Picknickdecke mit dabei!

 **Walking-Sportkurs mit und ohne Kind – „Mehr als nur ein Spaziergang“**

Donnerstags, 10:30 Uhr

 **Treffpunkt: Am Freibad in Bönningheim**

Power-Walking, beckenbodenfreundlich, gezielte Kräftigungsübungen für Arme, Rücken, Beine, Po & Bauch – mit Gewichten oder Widerstandsbändern. Wir bringen Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung an.

Ideal für alle, die Bewegung in der Natur lieben!

Ihr Kind kann nach Absprache mitgenommen werden.



Flexible Teilnahme – ganz wie Sie möchten:

Flexi-Fitnesskarten-Angebot

(Gültig für alle Standorte & Kurse, die über LAUFMAMALAUF Gemmrigheim angeboten werden):

- 6er-Karte
- 10er-Karte
- 15er-Karte

Aktionen für Power-Frauen & Mamas:

- Sie kaufen eine weitere Karte?
→ **1 Gratis-Stunde!**
- Sie bringen eine Freundin mit, die ebenfalls aktiv teilnimmt?
→ **Auch dafür gibt es 1 Gratis-Stunde!**

Jetzt kostenlose Probestunde sichern!

Anmeldung über:

 www.laufmamalauf.de

0173/3160290

E-Mail: natalie-gemmrigheim@laufmamalauf.de

Instagram: laufmamanatalie_gemmrigheim

Mit Herz & Motivation,

Ihre Natalie Schmidt

LAUFMAMALAUF

Lizenzierte Fitnesstrainerin | Prä- & Postnatale Gesundheitstrainerin | Lizenzierte Ernährungsberaterin „Dein Körper liebt Balance“

Weitere Informationen erhalten Sie unter diesem QR-Code

