

## Mama & Fit outdoor- das Protokoll

7.12.17

Es ist wieder soweit: Ein neuer Kurs beginnt! Auch diesmal bin ich wieder dabei. Felix ist mein zweites Kind, dass einmal in der Woche im Kinderwagen durch den Stadtwald bewegt wird. Dezember. Die Temperaturen sinken langsam, aber davon merken wir nach zwei Minuten nichts mehr... Arme, Beine, Po, Schulter, Rücken, Waden... ach, ALLES wird trainiert. Dazu bringt Coni heute für jeden ein langes Band mit und wir integrieren Baumstämme, Brücken, Geländer etc. für unsere Übungen.

Natürlich kommt auch heute das Quatschen mit den anderen Mamis nicht zu kurz- sofern man noch genug Puste dafür hat, je nachdem wie trainiert man ist ;-)

14.12.17

ich bin leider krank :-(

21.12.17

Es tröpfelt ein bisschen vom Himmel. Wir nennen es einfach wie die Jamaikaner "liquid sunshine" und freuen uns alle, dass wir uns dennoch draussen bewegen. Das tut sooo gut! Coni hat heute kleine rote Bänder mitgebracht und wir machen wieder ein Ganzkörper-Workout quer durch den schönen Stadtwald.

2 Wochen Weihnachtsferien

11. Jan 2018

...wieder die kleinen roten Bänder. Alle freuen sich bei gutem, aber kaltem Wetter für heute schon draussen gewesen zu sein und sich bewegt zu haben. Alle Muskeln des Körpers bekommen wir zu spüren. Morgen werde ich sicher Muskelkater haben!

18.1.18

Wegen eines Orkans fällt der Kurs heute leider aus.

25.1.18

wegen des heftigen Sturms vor einer Woche trainieren wir zur Sicherheit heute auf der Tribüne der Pferderennbahn. Das macht richtig Spass! Zum Aufwärmen laufen wir ein paar Mal die Tribünentreppen rauf und runter, anschliessend trainieren wir Triceps, Biceps, Waden, Bauch etc an den Bänken z.B. durch Liegestütze. So richtig anstrengend und effektiv ist das wieder heute! Und erneut hab ich die Natur dabei sehr genossen! Und dann laufen auch noch plötzlich Rennpferde an der Tribüne vorbei.

1.2.18

Kind krank

7.2.18

Anderes Kind krank :-(

Fazit: Ich bin seit der Zeit nach der Geburt meiner ersten Tochter 2014 ein echter Fan von GOmamaGO. Ich mache sowohl Outdoorfitness als auch Pilates bei Coni und bin begeistert. Coni bringt immer wieder Abwechslung ins Programm! Die Übungen sind extrem effektiv, stärken die gesamte Muskulatur und formen den Body :-). Ich fühle mich durch das Training fit, gesünder und laufe aufrechter durch den Tag!