
So erstellst Du dir als Mama einen Fitness- & Gesundheitsplan, der auch im Familientrubel funktionieren kann

Liebe Mama,

dieses Dokument hilft Dir, Deine Ziele zu formulieren und vor allem Deine Ziele zu erreichen! Bitte drucke das Dokument aus und lege es neben Dich, wenn Du mit dem Online-Kurs startest.

Dieser Online-Kurs kann Dich fitter, gesünder und glücklicher machen, doch wer das Leben DAUERHAFT umstellen möchte, muss sich einen fitness-orientierten Lebensstil ANGEWÖHNEN. Am Anfang steht die Planung, dann brauchst Du Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, auch Rückschläge zu akzeptieren, am Ende kommt es zur Gewöhnung. Ziel ist, sich eine fitness- und gesundheitsbewusste Alltagsroutine anzugewöhnen, denn Routinen ändern sich nicht!

Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Dir

Verena Wiechers

Verena Wiechers ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness- und Gymnastiklehrerin sowie Expertin für prä- & postnatales Training. Hauptberuflich ist sie die Mama von zwei Söhnen. Darüber hinaus leitet sie die AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING. Für Schwangere und Mütter hat sie das MamaWORKOUT-Konzept entwickelt.



Fitness-Infos für
Schwangere & Mütter!



facebook.com/mamaworkout

Fitness-Infos für
Schwangere & Mütter!



instagram.com/mamaworkout

**TRAININGSPLAN passend
zum Online-Kurs „Ganzkörper-Fitness“**

VORBEREITUNG - Persönliche Ziele	erledigt?
<p>Das Formulieren und Niederschreiben Deiner Ziele ist wichtig! Mit kleinen Kindern hat man wenig „Privat-Zeit“, deshalb überlege genau, was Dir wirklich wichtig und was schaffbar ist. Wähle realistische Ziele, damit Du Erfolge feiern kannst, die Dich dann motivieren weiterzumachen. Erfolg entsteht durch kleine Schritte und die Freude am Weiterkommen. Schau Dir an, wie kleine Kinder Laufen lernen. Schritt für Schritt mit sehr vielen Stürzen, aber über jeden gelungenen Schritt freuen sie sich... und irgendwann sind sie am Ziel. Schreibe einen Text für Dich selbst. Schreibe etwas auf zu folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum mache ich das – welche Ziele möchte ich erreichen? - Was wird sich für mich verändern, wenn ich mein Ziel erreicht habe? - Wann kann ich die Zeitfenster für mich im Alltag einbauen? - Worauf kann ich verzichten, was kann ich weglassen, um Zeit und Raum fürs Training zu gewinnen? - Was kann ich an Unterstützung von Familie und Umfeld erwarten? Bin ich bereit, meine „Forderungen“ durchzusetzen? - Wie kann ich das Kind/die Kinder beschäftigen oder abgeben in meiner Trainingszeit? - Welche Etappenziele setze ich (z.B. nach 3 Wochen, nach 3 Monaten, nach 6 Monaten)? - Welche Belohnung gönne ich mir für meine Etappenziele? 	
VORBEREITUNG - Körperliche Situation notieren	erledigt?
<p>Um später die Erfolge feiern zu können, notiere Deinen aktuellen körperlichen Zustand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Beschwerden habe ich aktuell? - Wie fühlt sich meine Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) genau an? - Fotografiere eventuell Deinen Körper. Mache aber höchstens 1x pro Monat Fotos, sonst siehst Du keinen Effekt. - Grundsätzlich ist das Körpergefühl wichtiger als ein Foto oder das Körpergewicht. Trainiere regelmäßig, damit Du Dich gut fühlst, damit Du gesund und fröhlich bist! 	

**TRAININGSPLAN passend
zum Online-Kurs „Ganzkörper-Fitness“**

	erledigt?
<p>START ONLINE-KURS !!!</p> <p>Dein Training wird effektiver sein, wenn Du Dir am Anfang Zeit nimmst, um den Kurs zu verstehen und das Training vorzubereiten bzw. zu planen!</p>	
Kapitel 1 lesen und Trainingsplan ausdrucken.	
Kapitel 2 ansehen, mitmachen und verstehen.	
Kapitel 3 ansehen und verstehen.	
<p>Kapitel 4 ansehen und aufschreiben, was Du für Dein Outdoor-Training benötigst. Überlege, ob Du eine Freundin zum regelmäßigen Mitmachen motivieren kannst – aber Outdoor-Training und nicht Outdoor-Kaffeeklatsch ☺ Falls Dein/e Kind/er nicht mehr im Kinderwagen sitzen, kannst Du das Training auch ohne Wagen durchführen.</p>	
<p>Wenn Du bis hier überall einen „Erledigt-Haken“ gesetzt hast, erstellst Du Dir für die erste Woche einen Trainingsplan.</p>	
<p>Erstelle wöchentlich Deinen TRAININGSPLAN</p>	
<p>Jeden Sonntag oder jeden Montag schreibst Du Dir auf einen Zettel Deinen Wochen-Trainingsplan. Erstelle Dir immer nur für 1 Woche einen Plan, denn im Familienalltag kann immer was dazwischen kommen! Hast Du Deine geplante Woche nicht geschafft, wiederholst Du sie einfach nochmal. Als Mutter bist Du jede Woche mit neuen Herausforderungen konfrontiert, so dass Pläne regelmäßig zerstreut werden. Das ist normal, lass Dich nicht entmutigen, halte an Deinen Zielen fest, aber bleib flexibel und ärgere Dich nicht, wenn es mal nicht klappt. Freue Dich über jede Woche, in der Du Deine Trainingseinheiten mit Häkchen abhaken kannst! Lobe Dich für jede Kleinigkeit, die Du neben Haushalt, Familie etc. schaffst, für Dich zu tun.</p>	

Erstelle wöchentlich Deinen TRAININGSPLAN

Jeden Sonntag oder jeden Montag schreibst Du Dir auf einen Zettel Deinen Wochen-Trainingsplan. Erstelle immer nur für 1 Woche einen Plan, denn im Familienalltag kann immer was dazwischen kommen! Hast Du die geplante Woche nicht geschafft, wiederholst Du sie einfach nochmal. Als Mutter bist Du täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert, so dass Pläne regelmäßig zerstreut werden. Das ist normal, lass Dich nicht entmutigen, halte an Deinen Zielen fest, aber bleib flexibel und freue Dich über jedes Erledigt-Haken. Lobe Dich für jede Kleinigkeit, die Du neben Haushalt, Familie etc. schaffst, für Dich zu tun.

Das gehört jede Woche in Deinen Trainingsplan:

Jede Woche überlegst Du Dir EINE KLEINE Sache, die Du im Alltag ändern und langfristig in Deinem Leben etablieren möchtest. Es sollte nur EINE kleine Veränderung sein, damit Du auch die Chance hast, es zu schaffen! Dein Vorhaben schreibst Du solange wöchentlich in den Plan, bis Du eine Gewöhnung feststellst. Wenn die Kleinigkeit zur Routine geworden ist, nimmst Du Dir die nächste Kleinigkeit für den Alltag vor.

Beispiele:

Ich spanne unter der Dusche immer 15x mit der Ausatmung die Körpermitte an.

- Ich achte mehr auf meine Haltung, ich klebe mir in der Wohnung überall Erinnerungszettel hin, um an eine aufrechtere Haltung erinnert zu werden.
- Ich achte beim Heben von Gegenständen darauf, vorher die Körpermitte anzuspannen.
- Ich schneide mir jeden Morgen einen Gemüse-Obst-Teller für den Zwischendurch-Hunger.
- Ich stelle mir an 3 Stellen in der Wohnung und ins Auto eine Wasserflasche, damit ich mehr trinke.
- Ich bemühe mich, mehr Erledigungen mit dem Rad oder zu Fuß zu erledigen.

Jede Woche mindestens 1 Mal draußen Ausdauertraining planen! Bewegung an der Luft ist wichtig. Nimm den Kinderwagen mit oder das Kleinkind mit Laufrad oder mach es alleine! Du kannst natürlich auch radfahren, wenn Dir das lieber ist. Alle, was Du wissen musst, steht im Kapitel „Training mit Kinderwagen“.

Versuche, jede Woche 3 bis 6 Übungs-Videos zu schaffen!! (In den Kapiteln 5 bis 8 findest Du Rücken-Videos, Fitness-Videos, Fatburner-Videos und Stretch-Relax-Videos.) Schreibe in den Wochenplan, wieviele Videos Du zeitlich schaffen könntest und nimm Dir diese Anzahl für Deine Woche vor.

ABER: Entscheide spontan, welche Übungs-Videos Du auswählst – wähle abhängig vom momentanen Energie-Niveau und Deiner Laune. Es bringt nichts, ein mega-anstrengendes Fatburner-Video zu machen, wenn Du Rückenverspannungen hast... dann machst Du besser Rücken-Videos.

Beispiele:

- Dienstag hast Du abends 40 Minuten Zeit, aber Du fühlst Dich matt – dann wähle aus dem Stretch-Relax-Kapitel die Videos „Sanftes Beweglichkeitstraining 15 Min“, dann „Stretching mit Schal & Socken 8 Min.“ und zum Abschluss „Entspannung 15 Min.“. Danach wirst Du super schlafen.
- Am Freitag wachst Du gut erholt auf und alle schlafen noch. Juchhu! Du springst energiegeladent in Deine Sportkleidung, trinkst schnell ein Glas Wasser und nutzt die kurze Zeit, bis die Kinder aufwachen, für ein kurzes, aber anstrengendes Workout: 5-Minuten „Warm-Up-Video“, dann 15 Minuten „Fatburner-Übungsblock“, dann 6 Minuten „Stretching“. Wenn die Kinder Dein Stretching stören, nicht so schlimm... Du wirst Dich den ganzen Tag gut fühlen ☺
- Am Sonntag kommen Oma & Opa und gehen mit den Kids zum Spielplatz. Du hast einen Riesen-Haufen Wäsche, aber Du entscheidest Dich für DEIN Wohlbefinden und trainierst ausgiebig mit dem Bodyforming-Kapitel: 5 Minuten „Warm-Up“, dann 2 Übungsblöcke hintereinander und dann nimmst Du Dir sogar noch Zeit für das Stretching... vor lauter Stolz und Wohlgefühl ärgerst Du Dich nichtmals mehr über die dreckige Wäsche....

Mein wöchentlicher Trainingsplan:

In dieser Woche nehme ich mir **DIESE EINE KLEINE** Sache vor, die ich im Alltag ändern und langfristig in meinem Leben etablieren möchte:

Diese Woche nehme ich mir vor, mich wie folgt draußen zu bewegen bzw. Outdoor-Training mit/ohne Kinder zu machen:

Diese Woche möchte ich es schaffen, _____ Übungsvideos zu absolvieren.

Meine Anmerkungen: