



Mama & Fit



Mama und Fit Sommer-Online-Paket für Mamas

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>2.8.</p> <p>Beckenboden- Training + Atem- Schulung</p> <p>23 Minuten</p>	<p>3.8.</p> <p>Kangatraining mit Kaddy über Zoom 10.30-11.30 Uhr</p> <p>60 Minuten</p>	<p>4.8.</p> <p>Rücken- Stretching & Lockerung</p> <p>13 Minuten</p>	<p>5.8.</p> <p>PowerHouse Beckenboden + Bauch intensiv mit Kaddy über Zoom 20-21 Uhr 60 Minuten</p>	<p>6.8.</p> <p>Ganzkörpertraining Nr.1</p> <p>19 Minuten</p>	<p>7.8.</p> <p>Yoga für den Rücken</p> <p>27 Minuten</p>	<p>8.8.</p> <p>Rücken- Massage</p> <p>15 Minuten</p>
<p>9.8.</p> <p>Mini- Workout</p> <p>16 Minuten</p>	<p>10.8.</p> <p>Kangatraining mit Kaddy über Zoom 10.30-11.30 Uhr</p> <p>60 Minuten</p>	<p>11.8.</p> <p>Beckenboden- Schulung + Übungen</p> <p>34 Minuten</p>	<p>12.8.</p> <p>PowerHouse Beckenboden + Bauch intensiv mit Kaddy über Zoom 20-21 Uhr 60 Minuten</p>	<p>13.8.</p> <p>Pause</p>	<p>14.8.</p> <p>Ganzkörpertraining Nr.2</p> <p>20 Minuten</p>	<p>15.8.</p> <p>Rücken- Stretching & Lockerung + Muskelkorsett- Schulung</p> <p>25 Minuten</p>
<p>16.8.</p> <p>Ganzkörpertraining Nr.3</p> <p>15 Minuten</p>	<p>17.8.</p> <p>Kangatraining mit Kaddy über Zoom 10.30-11.30 Uhr</p> <p>60 Minuten</p>	<p>18.8.</p> <p>Pause</p>	<p>19.8.</p> <p>PowerHouse Beckenboden + Bauch intensiv mit Kaddy über Zoom 20-21 Uhr 60 Minuten</p>	<p>20.8.</p> <p>Beckenboden- Übungen</p> <p>14 Minuten</p>	<p>21.8.</p> <p>Rücken- Stretching & Lockerung</p> <p>13 Minuten</p>	<p>22.8.</p> <p>Ganzkörpertraining Nr.4</p> <p>15 Minuten</p>
<p>23.8.</p> <p>Pause</p> 	<p>24.8.</p> <p>Kangatraining mit Kaddy über Zoom 10.30-11.30 Uhr</p> <p>60 Minuten</p>	<p>25.8.</p> <p>Ganzkörpertraining Nr.5</p> <p>20 Minuten</p>	<p>26.8.</p> <p>PowerHouse Beckenboden + Bauch intensiv mit Kaddy über Zoom 20-21 Uhr 60 Minuten</p>	<p>27.8.</p> <p>Beckenboden- Übungen</p> <p>14 Minuten</p>	<p>28.8.</p> <p>Rücken- Massage</p> <p>15 Minuten</p>	<p>29.8.</p> <p>Yoga für den Rücken</p> <p>27 Minuten</p>
<p>Live über Zoom von 10.30-11.30</p>			<p>Live über Zoom von 20-21 Uhr</p>			