



Mama & Fit



Mama und Fit Sommer-Online-Paket für Schwangere

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ganzkörperworkout Stunde 1	Sanftes Kurz- Workout im Stand	PME + Video schauen: Körpermitte in der Schwangerschaft	Ganzkörperworkout Stunde 2	Rücken- Stretching & Lockerung	Pause	Schwangerschafts- Yoga Level 1
52 Minuten	15 Minuten	18 Minuten	52 Minuten	13 Minuten		35 Minuten
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
Ganzkörperworkout Stunde 3	Sanftes Kurz- Workout in Bankstellung	Rücken-Workout für Schwangere	Ganzkörperworkout Stunde 4	Pause	Videos schauen: Beckenboden AN- & ENT-Spannen	Rücken- Stretching & Lockerung
52 Minuten	15 Minuten	47 Minuten	52 Minuten		28 Minuten	13 Minuten
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Ganzkörperworkout Stunde 5	Schwangerschafts- Yoga Level 1	Pause	Ganzkörperworkout Stunde 6	Sanftes Kurz- Workout im Stand + Traumreise	Yoga für den Rücken	Rücken- Stretching & Lockerung
52 Minuten	35 Minuten		52 Minuten	15 Minuten	27 Minuten	13 Minuten
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
Ganzkörperworkout Stunde 7	Pause 	Sanftes Kurz- Workout in Bankstellung	Ganzkörperworkout Stunde 8	Rücken- Stretching & Lockerung	Rücken-Workout für Schwangere	Yoga für den Rücken 
60 Minuten		15 Minuten	52 Minuten	13 Minuten	47 Minuten	27 Minuten



Mama & Fit

