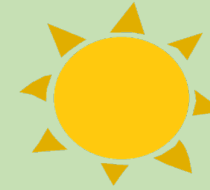





Mama & Fit



Mama und Fit Sommer-Online-Paket für Mamas

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tag 1 Beckenboden- Training + Atem- Schulung 23 Minuten	Tag 2 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 1 60 Minuten	Tag 3 Rücken- Stretching & Lockerung 13 Minuten	Tag 4 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 2 60 Minuten	Tag 5 Ganzkörpertraining Nr.1 19 Minuten	Tag 6 Yoga für den Rücken 27 Minuten	Tag 7 Rücken- Massage 15 Minuten
Tag 8 Mini- Workout 16 Minuten	Tag 9 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 3 60 Minuten	Tag 10 Beckenboden- Schulung + Übungen 34 Minuten	Tag 11 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 4 60 Minuten	Tag 12 Pause	Tag 13 Ganzkörpertraining Nr.2 20 Minuten	Tag 14 Rücken- Stretching & Lockerung + Muskelkorsett- Schulung 25 Minuten
Tag 15 Ganzkörpertraining Nr.3 15 Minuten	Tag 16 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 5 60 Minuten	Tag 17 Pause	Tag 18 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 6 60 Minuten	Tag 19 Beckenboden- Übungen 14 Minuten	Tag 20 Rücken- Stretching & Lockerung 13 Minuten	Tag 21 Ganzkörpertraining Nr.4 15 Minuten
Tag 22 Pause 	Tag 23 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 7 60 Minuten	Tag 24 Ganzkörpertraining Nr.5 20 Minuten	Tag 25 Aufzeichnung Beckenboden- gymnastik Stunde 8 60 Minuten	Tag 26 Rücken- Massage 15 Minuten	Tag 27 Ganzkörpertraining Nr.6 20 Minuten	Tag 28 Yoga für den Rücken 27 Minuten

