

NINA HEINEMANN

# FIT NACH DER GEBURT

SCHNELL UND EFFEKTIV ZURÜCK ZUR WOHLFÜHLFIGUR

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einführung	00:00:00
2	Warm Up   Kniebeugen	00:02:54
3	Hampelmann (Jumping Jacks) und Kraftmarsch	00:04:36
4	Das Karussell	00:06:21
5	Armrad schlagen	00:08:06
6	Scherenschritt	00:09:14
7	Hüftmobilisation	00:10:16
8	Oberkörpermobilisation	00:12:40
9	Kniebeugen mit Kind	00:15:20
10	Faszienfitness Rücken	00:16:39
11	Faszienfitness Beine	00:18:33
12	Stabilisation und Kraft   Standwaage	00:20:03
13	Diagonale Stärkung	00:21:40
14	Gewichtheben mit Kind	00:22:51

NINA HEINEMANN

# FIT NACH DER GEBURT

SCHNELL UND EFFEKTIV ZURÜCK ZUR WOHLFÜHLFIGUR

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
15	Liegestütz	00:24:29
16	Liegestütz am Geländer	00:26:30
17	Rumpfspannung	00:27:50
18	Schulterbrücke	00:30:20
19	Bergsteiger (Mountain Climber)	00:32:33
20	Seitstütz	00:34:09
21	Scheibenwischer	00:35:56
22	Kotzende Katze	00:37:06
23	Cool-Down   Schultern Öffnen	00:38:52
24	Wirbelrolle	00:41:19
25	Wadendehnung	00:42:40
26	Oberschenkeldehnung	00:44:06
27	Atmen	00:46:34