

NINA HEINEMANN

# FIT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

ES MUSS NICHT IMMER YOGA SEIN

## INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Warm Up   Marschieren	00:04:28
3	Die Unendliche Acht	00:06:09
4	Wander-Liegestütz	00:07:38
5	Übungsteil   Seitliches Armheben	00:09:11
6	Zusatzübung: Seitliches Armheben mit Wasserflasche	00:11:10
7	Bizeps Curls	00:12:16
8	Achtung: Falsche Übung!	00:15:04
9	Bridging	00:15:57
10	Seitliches Beinheben auf der Matte	00:19:23
11	Vierfüßlerstand	00:22:14
12	Blackroll Übung	00:24:38
13	Dips	00:26:12
14	Slow-Jack out of the Box	00:27:26
15	Lunges	00:29:24
16	Seitliches Wegdrücken mit Partner oder Wand	00:31:21
17	Cool Down   Stretching	00:32:39
18	Stretching im Vierfüßlerstand	00:35:15
19	Stretching im Sitzen mit Ausgestreckten Beinen	00:36:34
20	Stretching im Stehen	00:37:45