

NINA HEINEMANN

INNOVATIVES KINDERWAGEN-WORKOUT

DEIN MOBILES FITNESSSTUDIO

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Warm Up: Aktives Walken und 100 Schritte Jogging	00:02:00
3	Workoutintensität und Wiederholungen	00:03:37
4	Ausfallschritt am Kinderwagen	00:04:07
5	Ausfallschritt plus Schulterübung mit Flasche	00:05:22
6	Koordination und Mobilisation	00:06:45
7	Seitliches Beinheben	00:08:34
8	Deep Squat mit Froschsprung	00:09:38
9	Buggy Pushes	00:10:56
10	Side Crunch	00:12:39
11	Banksteigen	00:14:21
12	Liegestütz an der Banklehne	00:16:07
13	Liegestütz an der Sitzfläche	00:17:03
14	Frogjumps	00:17:42
15	Bauchhalten mit Beinstrecker	00:19:01
16	Trizeps Dips	00:20:04
17	Trizeps Dips an der Lehne	00:21:18
18	Mountain Climber	00:22:01
19	Stretching und Cool Down	00:23:43
20	Bonus: Fit Durch Ernährung - Abnehmen Schmeckt	00:29:19