



# Mami-Programm

## ABLAUF



## WOCHE 1

- Welcome- und Erklär-Videos
- Einführung Ernährung

## WOCHE 2

- Krafttraining: Ober- und Unterkörpertraining
- Audio-Meditationen: Mutter sein / Selbstliebe

## WOCHE 3

- Krafttraining: Ober- und Unterkörpertraining
- Audio-Meditation: Ziele setzen

## WOCHE 4

- Krafttraining + Tabata-Workout mit Bänder 1
- Video: Sita-Mudra / Fokussieren

## WOCHE 5

- Krafttraining + Tabata-Workout mit Bänder 2
- Audio-Meditation: Herausforderungen meistern

## WOCHE 6

- Krafttraining + Tabata-Workout mit Bänder 3
- Audio-Meditation: Vertraue dem Prozess

## WOCHE 7

- Krafttraining + Tabata-Workout nach Wunsch
- Audio-Meditation:

## WOCHE 8

- Krafttraining + Tabata-Workout nach Wunsch
- Audio-Meditation: