



Mami-Programm

Allgemeine

TIPPS & TRICKS





Tipps & Tricks

- Plane dir die Zeiten für dein Training sowie sonstiger Me-Time fest in den Kalender ein!
- Lasse deine Woche (z.B. am Sonntag) Revue passieren und notiere dir deine kleinen Erfolge! (wichtig für Motivation) Hilfe: <https://amzn.to/30ZzNem>
- Erstelle dir ein Vision-Board mit deinem WARUM! Du sollst dabei ganz in die Mitte kommen. :)



Stundenplan

-Beispiel-

TAG 1 | MO

10 Uhr | Tabata-Workout

TAG 2 | DI

20 Uhr | Audio-Meditation

TAG 3 | MI

10 Uhr | Krafttraining

TAG 4 | DO

20 Uhr | Audio-Meditation

TAG 5 | FR

20 Uhr | Beckenbodentraining MAMALA

TAG 6 | SA

10 Uhr | Krafttraining

TAG 7 | SO

20 Uhr | Wochenrückblick & Erfolge notieren

5 Stundenplan

TAG 1 | MO

TAG 2 | DI

TAG 3 | MI

TAG 4 | DO

TAG 5 | FR

TAG 6 | SA

TAG 7 | SO