



Mama  
WORKOUT

## Fitness für Mütter

- + 6 Kurz-Workouts
- + 1 Intensiv-Workout
- + Beckenboden-training
- + Entspannungs-Übungen
- + Gesundheitstipps für den Rücken



Das Fitnessprogramm für Mütter in der Baby- und Kleinkind-Phase

Mit Verena Wiechers, Dipl-Sportlehrerin und Expertin für

**LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG**

