

Fit in 7 Minuten

Einfach - effektiv - hochintensiv

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978 23-5 13-4) 2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Inhalt

•	hen
inuten) ünc
knapp – das Wichtigste	73-4 H, M g.de
setzen sich 7 Minuten	3-01 imbl erla
า	.3-7423-0173 uppe GmbH, rriva-verlag.
mit und ohne Geräte	Schwangere« (978-3-7423-0173-4 Jünchner Verlagsgruppe GmbH, Minnter: http://www.riva-verlag.de
e Übungsausführung	rlags //wv
ale Trainingsintensität finden	igere er Ve http
ainingsformen nicht	chne
ssigen	r Sch Mün en ur
Minuten aufwärmen	ga für 9 lag, M ionen
Mobilisationsübungen	»Yog a Ver rmat
7 Minuten dehnen	itels »\ / Riva V Inform
	© des T 2016 by Nähere
outs	© c 201 Näl

- 4 Fit in 7 M
- Kurz und k
- So einfach zusammer
- Workouts
- Die richtig
- Die optima
- Andere Tra vernachläs
- Vor den 7
- 5 einfache
- Nach den 7 Minuten dehnen 12
- **Die Workouts** 14
- Die Übungen 116
- 141 Übungsregister