



# Kickstart Home Workout Plan

<p>Tag 1 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 1</p> <p>Level 2: Effektives Full Body Workout</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Heute werden alle Telefonate im Stehen geführt. Dabei Herumlaufen ist erwünscht.</p>	<p>Tag 3 <input type="checkbox"/></p> <p>LAUFMAMALAUf-Kurs</p>	<p>Tag 4 <input type="checkbox"/></p> <p>Finde Dir heute etwas zum Balancieren. Drinnen oder draußen. Vielleicht auch gemeinsam mit Deinen Kids um die Wette?!</p>	<p>Tag 5 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 2</p> <p>Level 2: Strong back and arms</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 6 <input type="checkbox"/></p> <p>Raus mit Euch – Verbringe heute einige Zeit mit Kind und Kegel an der frischen Luft.</p>	<p>Tag 7 <input type="checkbox"/></p> <p>RUHETAG</p>
<p>Tag 8 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 3</p> <p>Level 2: Core Intensive</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 9 <input type="checkbox"/></p> <p>Deine Wartezeiten nutzt Du heute mit wechselndem Po anspannen und locker lassen.</p>	<p>Tag 10 <input type="checkbox"/></p> <p>LAUFMAMALAUf-Kurs</p>	<p>Tag 11 <input type="checkbox"/></p> <p>Mini-Auszeit – Nimm Dir bewusst Zeit für ein paar Dehnübungen (Nacken, Schulter, Brustöffner...)</p>	<p>Tag 12 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 4</p> <p>Level 2: Workout von Kopf bis Fuß</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 13 <input type="checkbox"/></p> <p>Baut Euch zuhause einen Mini-Hindernisparkours und bewältigt ihn mit der ganzen Familie.</p>	<p>Tag 14 <input type="checkbox"/></p> <p>RUHETAG</p>
<p>Tag 15 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 5</p> <p>Level 2: 500 Reps</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 16 <input type="checkbox"/></p> <p>Das Warten auf jeden Kaffee/ Tee wird heute mit Push Ups an der Tischkante überbrückt.</p>	<p>Tag 17 <input type="checkbox"/></p> <p>LAUFMAMALAUf-Kurs</p>	<p>Tag 18 <input type="checkbox"/></p> <p>Bei jedem Zähneputzen heute Wall Sit oder Kniebeugen absolvieren.</p>	<p>Tag 19 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 6</p> <p>Level 2: Upper Body Workout</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 20 <input type="checkbox"/></p> <p>Raus mit Euch – Verbringe heute einige Zeit mit Kind und Kegel an der frischen Luft.</p>	<p>Tag 21 <input type="checkbox"/></p> <p>RUHETAG</p>
<p>Tag 22 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 7</p> <p>Level 2: Butt lifting and legs</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 23 <input type="checkbox"/></p> <p>Arbeite heute bewusst eine zeitlang im Stehen und lass die Füße mal arbeiten. Rolle immer wieder mal von den Fersen auf die Zehenspitzen und zurück oder stehe abwechselnd auf einem Bein.</p>	<p>Tag 24 <input type="checkbox"/></p> <p>LAUFMAMALAUf-Kurs</p>	<p>Tag 25 <input type="checkbox"/></p> <p>Mache heute ein Mini-Workout mit Deinen Lieblingsübungen (Sit Ups, Standwaage u.ä.) während Du Nachrichten oder Deine Lieblingsserie schaut.</p>	<p>Tag 26 <input type="checkbox"/></p> <p>Warm Up</p> <p>Level 1: Pilates Workout 8</p> <p>Level 2: Ganzkörper-Power-Workout</p> <p>Cool Down</p>	<p>Tag 27 <input type="checkbox"/></p> <p>KIDspiration-Day: Mach heute mal bei allen bewegten Aktionen Deiner Kinder mit (z.B. Schneeballschlacht, Klettergerüst, Fangen spielen oder auch Babys „erste Fitness-Übungen“)</p>	<p>Tag 28 <input type="checkbox"/></p> <p>RUHETAG</p>