



Schwanger & Fit

Start-Datum:

Modul	Theorie	Workout	Bewegung Outdoor	Notizen
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	

Erinnerung:

"Wer immer tut, was er
schon kann, bleibt immer das,
was er schon ist"
- Henry Ford -

Mein WARUM: