



Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

Turne 3x deinen Namen

Vor- und Nachname im Wechsel



- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| A 10 Hampelmänner | N 15 sec. Wandsitzen |
| B 10 Kniebeugen | O 10 Hockstrecksprünge |
| C 15 sec. Kniehebelauf | P ≤5 Liegestütze |
| D 15 sec. Wandsitzen | Q 5 Situps |
| E 10 Situps | R 30 sec. Anfersen |
| F 10 Hockstrecksprünge | S 15 sec. Kniehebelauf |
| G 10 Hampelmänner | T 10 Kniebeugen |
| H 10 Kniebeugen | U 15 sec. Wandsitzen |
| I 15 sec. Kniehebelauf | V 15 sec. Kniehebelauf |
| J 30 sec. Anfersen | W 5 Situps |
| K ≤5 Liegestütze | X 10 Hochstrecksprünge |
| L 10 Hampelmänner | Y 30 sec. Anfersen |
| M 15 sec. Wandsitzen | Z 10 Hampelmänner |