Ella - Adventskalender

Gutschein - Freundinnen werben Freundinnen

Bring eine Freundin mit zum Training. Bei Abschluss eines Vertrages erhältst du 2 Wochen Gratis-Training und deine Freundin 4 Wochen.

Ella - Adventskalender

Sportlich durch die Weihnachtszeit!
Jeden Tag eine Übung, um aktiv zu bleiben.

1. Seitstretch je Seite 2x 20 Sekunden halten
2. Bein federn je Seite 3x15
3. Knie-Lift je Seite 3x15
4. Balance diagonal 2x30 Sekunden halten
5. Einbeiniges Aufstehen je Seite 3x10
6. Triceps Dips am Stuhl 3x10
7. Standwaage je Seite 3x30 Sekunden halten
8. Ausfallschritt je Seite 3x20
9. Liegestütze 3x10
10. Leg Lifts je Seite 3x20
11. Twist 3x10 pro Seite (optional mit Flasche als Gewicht)
12. Beinlift je Seite 3x15 Sekunden halten
13. Seitstütz je Seite 3x30 Sekunden
14. Kniebeuge 3x20
15. Crunches 3x15
16. Plank 2x30 Sekunden halten
17. Yoga Baumpose je Seite 60 Sekunden halten
18. Beinheben je Seite 3x10
19. Beckenheben 3x15
20. Beinheben aus dem Stand 3x10 pro Seite
21. Yoga Pose Hund nach unten 2x30 Sekunden
22. Dehnung Beininnenseite je Seite 30 Sekunden halten
23. Mountain Climbers 3x10 im Wechsel
24. Vorbeuge 30 Sekunden halten

Ich wurde geworben von:

_____

*Dieser Gutschein ist gültig bis 31.1.2023