



Sport@Home

Spaziergang mit kleinem Workout

So geht's:

Mache die Übungen, wenn du spazieren gehst. Schaffst du es, alle Übungen abzuhaken?

Berühre mit dem Ellenbogen 3 Bäume.



Mache 10 Schlussprünge über einen Ast.

Lege dich auf eine Bank, winkle die Beine an und mache 10 Sit-up's.

Suche dir einen Baum oder eine Wand und mache 15 Sekunden Wandsitz.

Mache 5 Dips an einer Bank.

Balanciere auf einem Baumstamm oder Bordstein.

