Fit durch die Weihnachtszeit

Mache 10 Hampelmänner

Zeit für 10 Kniebeugen

Gehe 30 min spazieren

Laufe eine Runde im Krebsgang

Mache 5 Liegestütze

Mache 15 Mountainclimbers

Begib dich für 30 Sekunden in den Plank

Auf geht's!

20 x Knieheblauf

Mache 5 Burpees

Mache 15 Squats

Mache 10 Sit-Ups

Setze dich auf einen Stuhl & stehe 10mal mit Schwung auf

Begib dich für 30 Sek in den Schwimmer

Verlagere 30 Sek dein Gewicht vom Hacken auf den Ballen

Strecke dich aus und atme 10 mal tief ein und aus

Komme in die Standwaage! 30 Sek je Seite

Kreise deine Schultern 10mal vor & zurück

Begib dich in den Seitstütz! 30 Sek je Seite

Gehe 1 Min auf der Stelle & nimm die Arme mit

Kreise deinen Kopf 5mal in jede Richtung

Rolle deinen Rücken 5mal runter & hoch

Kreise deine Arme 10mal vor und zurück

Fahre 30 Sek „Luftfahrrad"

Sprinte 30 Sek auf der Stelle