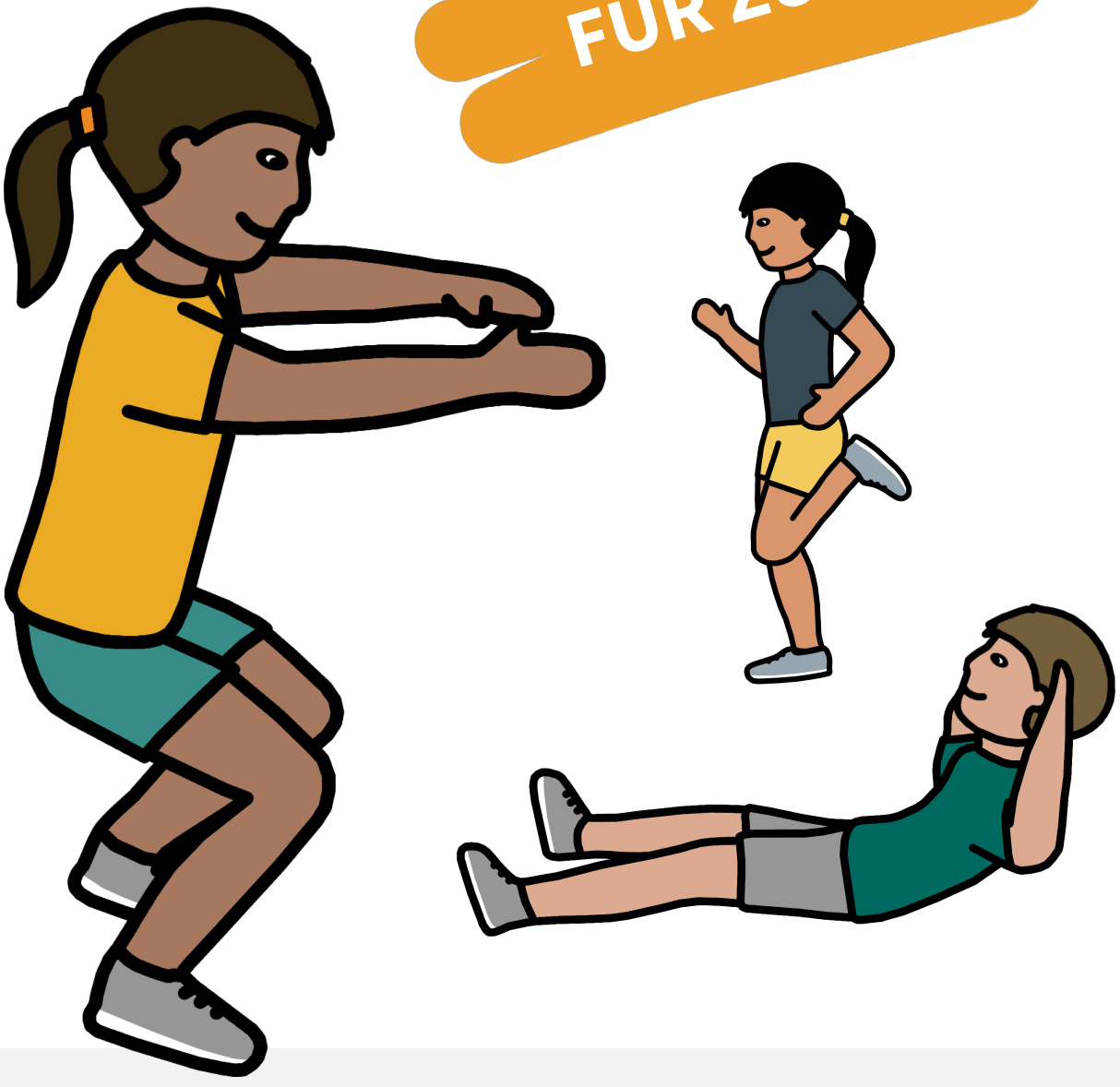
MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE



MINI WORKOUT
FÜR ZUHAUSE

Henrik Lühr
Mini-Workout für Zuhause
1. Auflage - Wesel, 2020

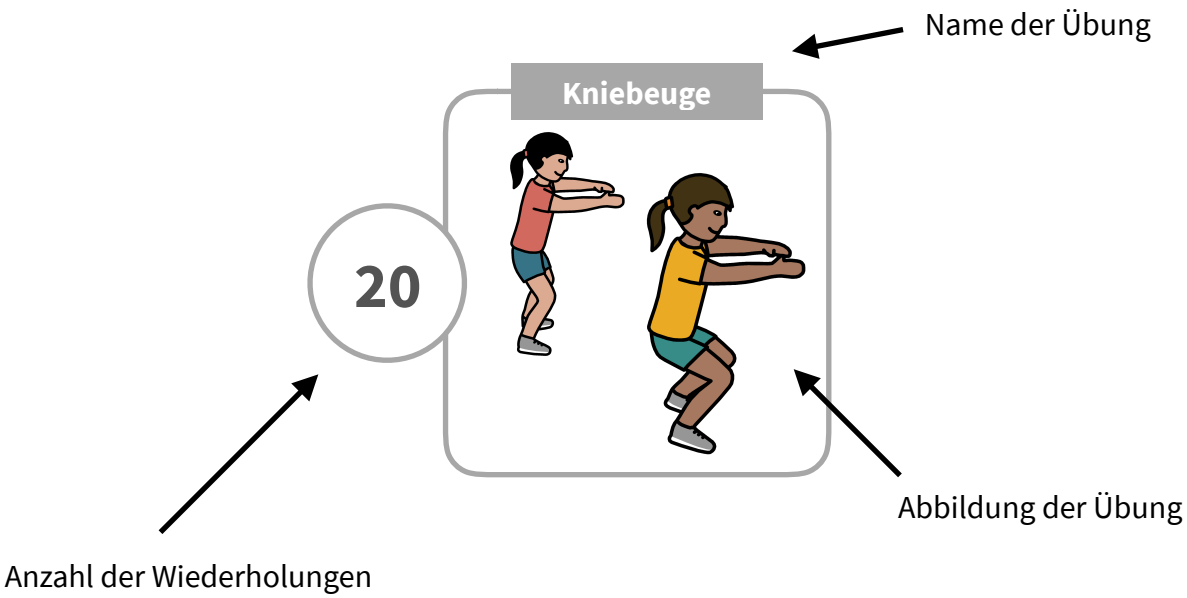
E-Mail: info@vlamingo.de
Internet: www.vlamingo.de
Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

MINI WORKOUT
FÜR ZUHAUSE

Dieses Mini-Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen. Es werden keine Geräte und nur wenig Platz benötigt. Es eignet sich beispielsweise in kleinen Lernpausen oder nach einer intensiveren Lernphase. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

Wie funktioniert das Mini-Workout?

Das Workout hat insgesamt 7 verschiedene Übungen. Es kann so durchgeführt werden, dass alle Übungen 30 - 45 Sekunden durchgeführt werden oder jede Übung eine gewisse an Anzahl an Wiederholungen durchgeführt wird:

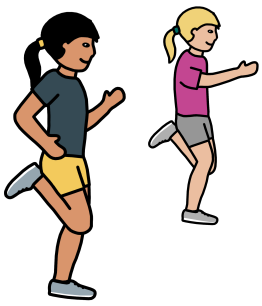


MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

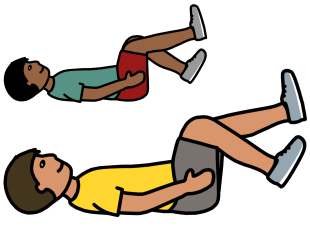
Hampelmann

Anfersen



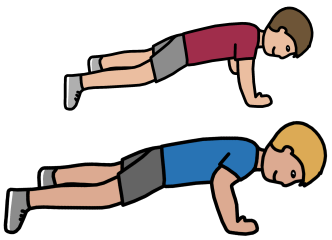
Kniehebelauf

Radfahren

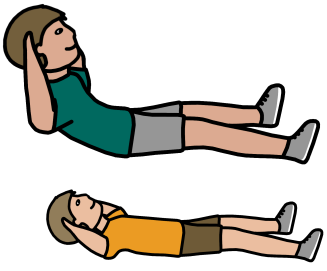


Kniebeuge

Liegestütze



Sit-Ups



MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann

20

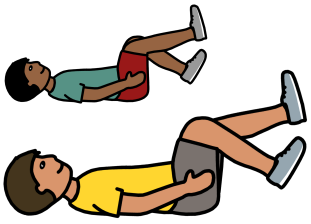
Anfersen

30

Kniehebelauf

30

Radfahren

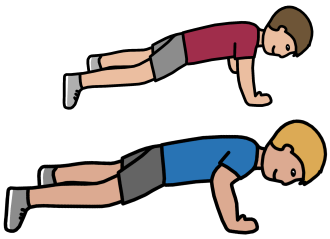


30

Kniebeuge

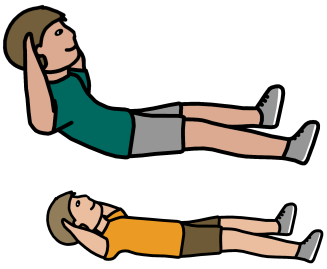
20

Liegestütze



10

Sit-Ups



10

www.vlamingo.de

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: Lizenzen.