Ho ho ho, Sport macht froh!

Gesund durch die AdventsZeit :)

24

21 4. ADVENT

20 LAUFEN

19 BEUGEN

10 UNTERARMSTÜTZ

6 KNIEBEUGE

Sprung 1

13 STRECKEN & BEUGEN

14 3. ADVENT

4 LIEGESTÜTZE

KOPFNICKEN 3

18 WECHSELSPRÜNGE

17 HÄNDE AUSSCHÜTTELN

11 HAMPELMANN

23 WINKEN

5 SEITSTÜTZ

9 SCHEIBENWISCHER

7 2. ADVENT LÄCHELN

8 ARMKREISEN

22 BEINKICKs

16 BECKENKREISEN

15 SCHATTENBOXEN

12 STANDWAAGE

2 WANDSITZEN

1. ADVENT

ANLEITUNG:

©Lauftreff-Berlin.de