ho, ho, ho

1* WINKEN
2* STANDWAAGE
3* STRECKEN & BEUGEN
4* LIEGESTÜTZ
5* WANDSITZEN

2. ADVENT- Nikolaus

7* KOPF NICKEN
8* KNIEBEUGE
9* BEUGEN
10* BEINKICK links
11* WECHSELSPRÜNGE
12* HAMPELMANN

Sport 3. ADVENT macht

14* BECKENKREISEN
15* BEINKICK rechts
16* ARMKREISEN VORWÄRTS
17* LAUFEN
18* SCHATTENBOXEN
19* HÄNDE AUSSCHÜTTELN

froh 4. ADVENT :)

21* ARMKREISEN RÜCKWÄRTS
22* FUSSKREISEN
23* KNIE WIPPEN

©Lauftreff-Berlin.de

Fit durch die Adventszeit