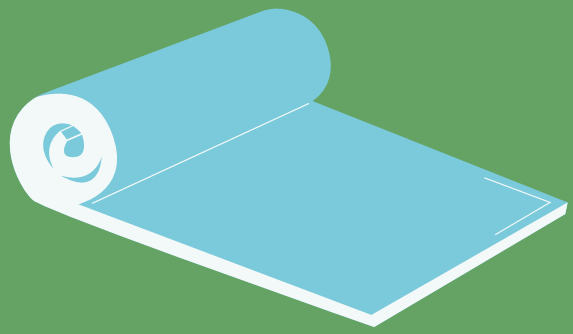


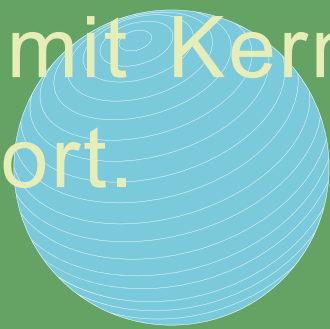


# GANZKÖRPER WORKOUT- KRAFT



## ARME-BEINE-BAUCH

- Beginnen Sie Ihr Ganzkörpertraining mit einem Aufwärmen mit Armkreisen, Jumping Jacks und Knieheben.
- Konzentrieren Sie sich auf die Stärkung Ihrer Arme mit Übungen wie Liegestützen, Stuhl-Dips, Bizeps-Curls mit einer Wasserflasche und schnellen Armballungen.
- Fahren Sie mit Kernübungen wie Superman, Planken und Beinheben fort.
- Beenden Sie das Training mit Beinübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritten, bulgarischen Kniebeugen auf einem Stuhl und donkey Kicks für ein umfassendes Krafttraining.



BLEIBEN SIE KONSEQUENT, BLEIBEN SIE MOTIVIERT  
UND GENIESSEN SIE IHR GANZKÖRPERTRAINING ZUR  
STÄRKUNG!



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health