

Die Ferien-Challenge!

Alle reden davon, dass man sich bewegen muss. DU würdest dich gerne bewegen?!

Also hier kommt deine Challenge:

Führe jeden zweiten Tag (Experte) oder jeden dritten Tag (Beginner) in den Osterferien mindestens ein 30-Minuten-Workout durch. Dabei kann dir diese Zusammenstellung der derzeit kostenfreien Workouts helfen:

Yoga Beginner:	https://app.cyberobics.com/details/_5687429021001
Yoga Experte:	https://app.cyberobics.com/details/5b71a160a0e8450019b25940
Rückenfit:	https://app.cyberobics.com/details/5922ab3aa0e8450006214171
Core-Training:	https://app.cyberobics.com/details/592bdc6f23eec60006de7895
Aerobic:	https://app.cyberobics.com/details/5a008c6923eec6000cbcd288
HIIT:	https://app.cyberobics.com/details/5a53602a23eec6000b62dee3
Bauchmuskeltraining Experte:	https://app.cyberobics.com/details/_5989272025001

Bleibt gesund!

Der Fachbereich Sport und Gesundheit der Hans-Litten-Schule