

# Fit in den Frühling – Woche 1

<p><b>Montag</b> (Kraft)</p>	<p>Energie-Flow: Gewinne Kraft &amp; Beweglichkeit</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Dienstag</b> (Ausdauer)</p>	<p>30-60 Min Walken/Joggen</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Mittwoch</b> (Kraft)</p>	<p>Feierabendworkout: Kräftiger Bauch &amp; Straffer Po</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Donnerstag</b> (Lockerung)</p>	<p>Verspannungen lösen: HWS-Bereich lockern</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Freitag</b> (Kraft)</p>	<p>Straffe Beine: Beine &amp; Po Workout</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Samstag</b> (Ausdauer)</p>	<p>30-60 Min Walken/Joggen</p>		<input type="checkbox"/>
<p><b>Sonntag</b> (Entspannung)</p>	<p>Fantasiereise Waldspaziergang</p>		<input type="checkbox"/>

3 Wege, zum Video zu kommen:

- Klick auf das jeweilige Bild
- Gib den Titel mit Zusatz ‚MEB-Coaching‘ auf YouTube ein
- Gehe auf <https://www.meb-coaching.de/video-training/>

Viel Spaß damit!  
Deine Vanina