

Fit in den Frühling – Woche 2

Montag (Kraft)	Core-Stability: Körpermitte stärken		<input type="checkbox"/>
Dienstag (Ausdauer)	30-60 Min Walken/Joggen		<input type="checkbox"/>
Mittwoch (Kraft)	fit@home: Ganzkörper Powerflow		<input type="checkbox"/>
Donnerstag (Lockerung)	Rückenschmerzen vermeiden: Lockerung für den unteren Rücken		<input type="checkbox"/>
Freitag (Kraft)	Arme stärken: Workout zuhause ohne Geräte		<input type="checkbox"/>
Samstag (Ausdauer)	30-60 Min Walken/Joggen		<input type="checkbox"/>
Sonntag (Entspannung)	Wohltuende Meditation im Sitzen		<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