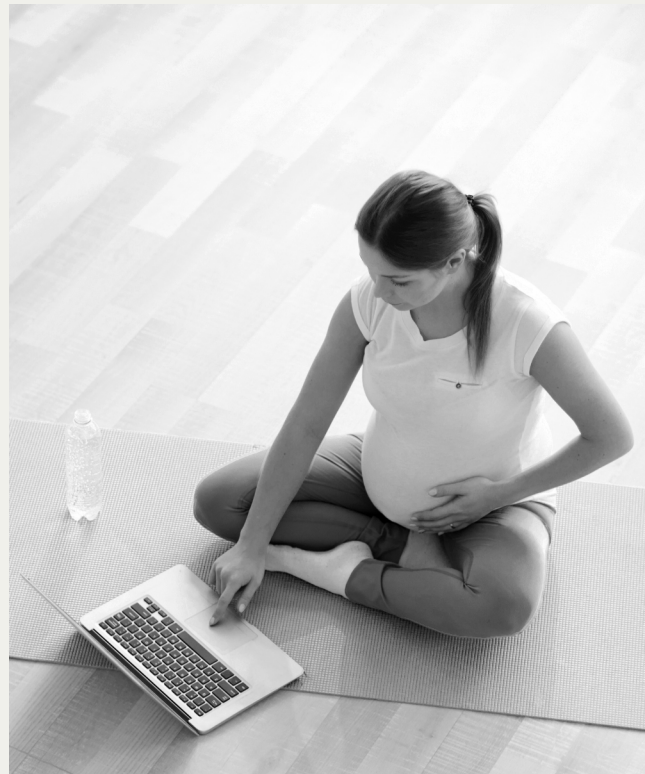


Endlich
richtig schwanger

Trainings- geräte

Für diesen Onlinekurs werden einige Trainingsgeräte benötigt. Für manche der Geräte gibt es Alternativen, die in den meisten Haushalten vorhanden sind. Hier findest du eine Auflistung der idealen Trainingsgeräte und der alternativen Haushaltsgegenstände.



Ideale Trainingsgeräte

1. Foam Rolle und Ball
2. Eine Fersenerhöhung
3. Kleines Gewicht (Kettlebell)
4. Hocker oder Stuhl
5. Besenstiel

Alternativen

1. Tennisball und leere PET Flasche
2. Zwei gleichhohe Bücher
3. Wasserkasten