

Endlich
richtig Fuß

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. Thera-Band und Super-Band
3. Stepp Brett
3. 10-14kg Kettlebell
4. Hocker / Stuhl
6. Ätherisches Öl

Alternativen

1. Tennisball und leere PET Flasche
2. Gürtel
3. Bank, Treppenstufe
4. Jedes andere Gewicht (Wasserkiste)
5. Stuhl
3. Jeder andere angenehme Duft