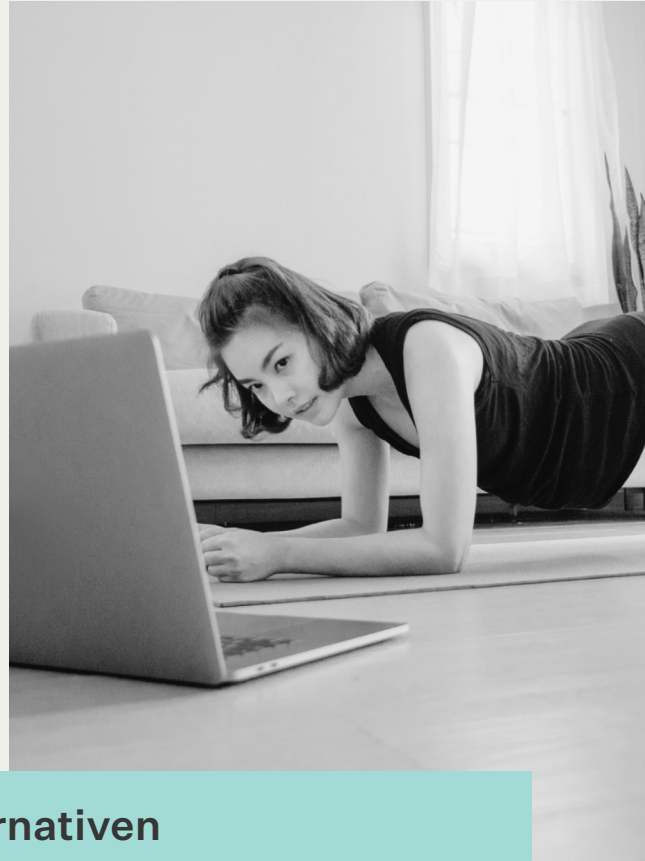


Endlich  
richtig Trainingseinstieg

# 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. Theraband / Supeband
3. Karte mit Buchstaben
4. Ätherisches Öl
5. 10-14 kg Kettlebell

## Alternativen

1. Tennisball und leere PET Flasche
2. Gürtel
3. Zeitschrift
4. Ein angenehmer Duft
5. Anderes Gewicht, z.B. Jutebeutel mit Sand