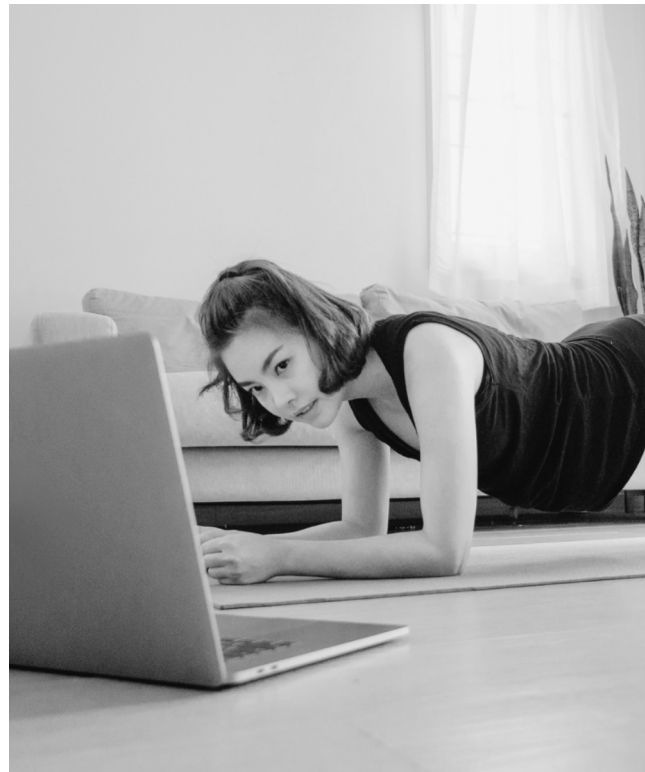


Das 8-Wochen Workout Programm: Starte deine Routine

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. Kettlebell
2. Kurzhantel
3. Keil zur Fersenerhöhung
4. Steppbrett
5. Stuhl/Hocker
6. Matte

Alternativen

1. Wasserkiste
2. Wasserflasche
3. 2 Bücher pro Seite zur Fersenerhöhung
4. 5 Bücher
5. Stuhl/Hocker
6. Matte/Teppich

Stifte in verschiedenen Farben
Papier in A6-A4