

TÄGLICHES WORKOUT MIT UNSEREM DJK-MASKOTTCHEN



1 Minute auf der
Stelle joggen



10 Hampelmänner



10 x Hüfteheber



10 x auf dem linken
Bein springen



10 x auf dem rechten
Bein springen



10 Kniebeugen



10 Liegestütz



1 Minute wie ein Vogel fliegen



ICH WÜNSCHE DIR VIEL SPASS!