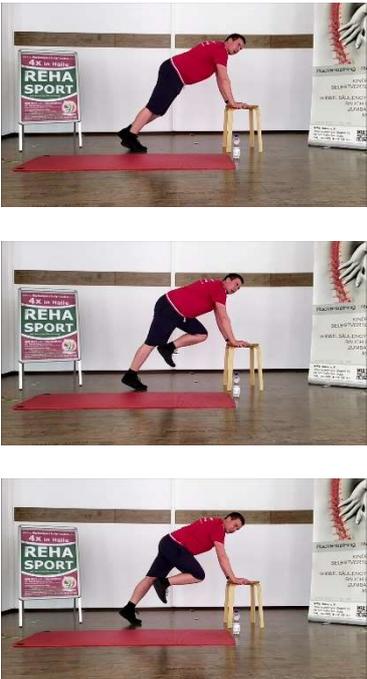
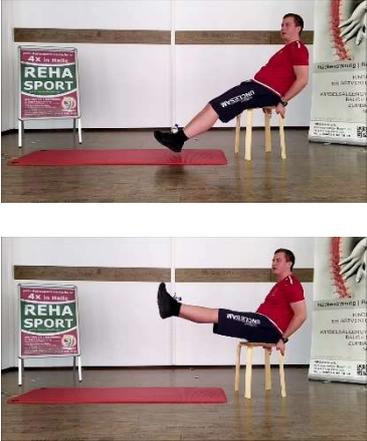
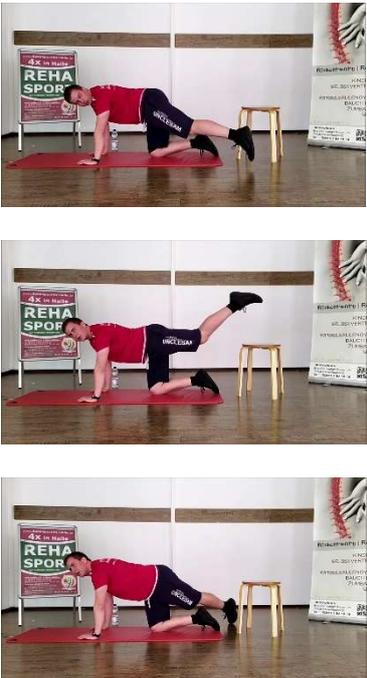


Workout Bauch-Beine-Po

Material: Hocker oder Stuhl

	Beschreibung	Hinweise
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Rücken dem Stuhl/Hocker zugewandt • Einen Fuß auf einen Stuhl/Hocker <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein beugen <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehendes Bein gebeugt • Fuß immer noch auf Hocker/Stuhl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände auf Hocker/Stuhl abstützen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine im Wechsel beugen und an den Körper ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • HOCKER/STUHL GEGEN EINE WAND STELLEN! • 20 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine im Wechsel beugen und an den Körper ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen • 3 Runden

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Hocker/Stuhl sitzen • Beine gerade nach vorn gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Beine gestreckt heben und senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Beine gestreckt angehoben 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Hocker/Stuhl sitzen • Beine gerade nach vorn gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Beine beugen und strecken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Beine gebeugt am Oberkörper 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand • Ein Bein nach hinten gestreckt • Hocker/Stuhl neben dem gestreckten Bein <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrecktes Bein über den Hocker/Stuhl heben • Auf der anderen Seite des Hockers/Stuhls senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrecktes Bein auf der anderen Seite des Hockers/Stuhls 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel