

| Tag | Cardio | Arme/Beine//Po | Rücken | Bauch | Ganzkörper |
|-----------|--|---|--|---|--|
| Mo. |  <p>Jumping Jack</p> |  <p>Bizeps Arme nach vorne, Ellenbogen beugen strecken</p> |  <p>Katze & Kuh</p> |  <p>Beinpendel gebeugt Knie/Beine geführt nach l/r, Schultern bleiben am Boden</p> |  <p>Einbein Stand Bein vor dem anderen kreuzen+ zur Seite heben, wechseln</p> |
| Di. |  <p>Boxen gerader Schlag nach vorne</p> |  <p>Ausfallschritt nach hinten Arme+ Oberkörper rotieren zum vorderen Bein im Wechsel</p> |  <p>Skorpion vorsichtig geführt re/li Bein zur Gegenseite bewegen</p> |  <p>Hund+ Mount.climber Bein gestreckt nach oben Rücken lang + unter Brust ziehen, Wechseln</p> |  <p>High Plank Variante Beine gehen auf, auf / zu, zu</p> |
| Mi. |  <p>Joggen mit anfersen</p> |  <p>Arme lang gestreckt, kl. Schnelle hackende Bewegungen</p> |  <p>Supermann dynamisch Beine, Oberkörper vom Boden lösen, ablegen</p> |  <p>Flutter Kicks Kopf/Rücken fest am Boden, Beine auf/ab bewegen</p> |  <p>Low Plank Variante re/li Knie zieht zum gleichen Ellenbogen</p> |
| Do. |  <p>Jumping Jack Variante Arme/Beine, vor/zurück</p> |  <p>Einbeinstand re/li Bein nach hinten heben und zur Mitte zurück wechseln</p> |  <p>Hund herab-hinaufschauen Wichtig Po + Bauch anspannen</p> |  <p>Low Plank Variante Hüfte zur re/li Seite rotieren</p> |  <p>Front Kick Arme gestreckt, Fußspitzen versuchen Hände zu berühren</p> |
| Fr. |  <p>Squat + Jump up</p> |  <p>Finger berühren Schultern, lang nach oben strecken</p> |  <p>Supermann dynamisch sh Mittwoch, Finger an Schläfe</p> |  <p>Bicycle Crunch Rücken/Kopf fest am Boden</p> |  <p>High Plank nur halten</p> |
| Sa. So | <p>Tanzen macht gute Laune und bringt uns Freude. Also lass es krachen! Werfe für 20 Minuten deine Lieblings Musik an. Ob über Kopfhörer oder richtig laut Zuhause. Egal! Hauptsache du hast Platz dich zu bewegen und zu rocken. Hab Spaß und lass dich von niemanden aufhalten. Es ist schließlich „Deine“ Lieblings Musik!!</p> <p style="text-align: right;">Lass die Party beginnen</p> | | | | |