

7 TAGE

Morgenroutine

CHALLENGE

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

BAUM-HALTUNG
30 SEC./ SEITE

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

KIND-HALTUNG
1MIN

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

STUHL-HALTUNG
1 MIN

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

KIND-HALTUNG
1MIN

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

KRIEGER I
30 SEC./ SEITE

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

KIND-HALTUNG
1MIN

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN

3 RUNDEN
SONNENGRUSS

KRIEGER II
30 SEC./ SEITE

ATEMBEOBACHTUNG
1 MIN