




woman's Osterchallenge 2022

Absolviere im Zeitraum vom 06.04.22 – 17.04.22 mindestens 8 der 16 Aktivitäten und hake sie ab.
Als Belohnung haben wir eine kleine nachträgliche Osterüberraschung für dich.
Du kannst sie bei uns im Studio abholen!

Bewegung an der frischen Luft	Tabata Workout	Beweglichkeit und Gelenke	Trainingsvideos in Vimeo
Walke 60 Min und erklimme dabei zwei kurze Hügel (z.B. im Ostpark)	16 Minuten Tabata* 	10 Minuten Übungen** 	20 Minuten Workout 
Walke 60 Min, gehe immer 5 Minuten zügig und 5 Minuten mit mittlerem Tempo	16 Minuten Tabata*	10 Minuten Übungen**	20 Minuten Workout
Walke 60 Min ohne Vorgabe	16 Minuten Tabata*	10 Minuten Übungen**	20 Minuten Workout
Walke 60 Min ohne Vorgabe	16 Minuten Tabata*	10 Minuten Übungen**	20 Minuten Workout

* Suche dir 4 Übungen aus und trainiere wie folgt:

Übung 1: 8 x 20 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause, dann genauso weiter mit Übung 2,3 und 4

TIPP: Einfacher geht es mit einer speziellen Tabata-Musik. Diese kannst du dir bei Itunes, Spotify, Amazon Musik etc. runterladen. Alternativ geht auch eine große Uhr mit Sekundenzeiger:-)

** Hier haben wir euch ein kleines, aber feines Übungsprogramm zusammengestellt. Du kannst aber auch gerne deine eigenen Übungen machen. Einfach was dir gut tut und die Faszien geschmeidig hält:-)