Programmvorschau Wand- und Stuhl- Workouts: 29.10.26 – 21.01.27

29.01. Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik an der Wand: Schulung des Körperbewusstseins, gerade Haltung, Mobilisation & Kräftigung von Schultern, Nacken und Rücken

Equipment: Wand und Matte

5.11. Bauch- Rücken Express mit dem Stuhl: Mobilisation, Dehnung & Kräftigung mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur

Equipment: Stuhl, Matte, ggf. Hanteln oder Wasserflaschen als Gewichte (0,5-2 kg)

12.11. Pilates & Kraft an der Wand

Equipment: Wand, Matte

19.11. Yoga mit dem Stuhl

Equipment: Stuhl, Matte

26.11. Bauch- Rücken Express an der Wand

Equipment: Wand, Matte

3.12. Ganzkörperkrafttraining mit dem Stuhl

Equipment: Stuhl, Matte

10.12. Pilates & Kraft an der Wand

Equipment: Wand, Matte

17.12. Yoga mit dem Stuhl

Equipment: Stuhl, Matte

7.1. Ganzkörperkrafttraining an der Wand

Equipment: Wand, Matte

14.1. Pilates & Kraft mit dem Stuhl

Equipment: Stuhl, Matte

21.1. Yoga & Stretching an der Wand

Equipment: Wand, Matte