

Luise ist fit Zuhause - Video-Workouts mit T. Bolender

23.08.2020 22:00

In Zeiten von Corona und einem oft fehlenden körperlichen Ausgleich zu unserem Alltag, schafft die Luisenschule im aktuellen Schuljahr ein hilfreiches digitales Bewegungsangebot. Durch das Fitnessformat "Luisenschule - Fit Zuhause" präsentiert die Sportschule NRW, vertreten durch den Athletiktrainer Herrn Bolender, wöchentlich Video-Workouts zum Mitmachen.

Viel Spaß beim Schwitzen!

Video-Workout Woche 1: Ganzkörper-Workout

Video-Workout Woche 2: Schwere Beine

Video-Workout Woche 3: Mit Sprüngen durch die Woche

Video-Workout Woche 4: Rumpf ist Trumpf

Video-Workout Woche 5: Der schnelle Lungenbrenner

Video-Workout Woche 6: Mit Schwung durch die Woche

Video-Workout Woche 7: Run and fun

Video-Workout Woche 8: Das Sixpack kommt

Video-Workout Woche 9: Kraftzirkel

Video-Workout Woche 10: Der Beinbrenner

Video-Workout Woche 11: Death by Burpees