

Weihnachts-Workout

wie ein Engel

30x jumpingjacks

20sek in die Hocke mit Sack

und fange alle Flocken auf

20x Strecksprünge

im Twist

20sek Geschenke & Lichter

im Plank 30 sek

(rutschen) den Berg runter

Situp

eine Kugel (aus dem Baum) bei jedem

30sek Spring schnurspringen

mit Lichterkette

Liegestütze 10x

in einem Kecks beißen wenn du unten bist

3x mit Freude und Energie.

Marry Christmas