



## 7 Minuten Workout



Zyklus 3



Gesundheit



7 Min



**Material:** App: 7min workout (von downdog)



**Links:** [downdog\\_apps](https://www.downdog.com/apps)



Dein Tägliches Workout in nur 7 Minuten. Diese App gibt dir eine Anleitung damit du deine Grundlagen für Kraft, Ausdauer und Koordination erhalten und weiterentwickeln kannst. In täglich nur 7 Minuten trainierst du die wichtigsten Muskeln deines Körpers. Schaffst du die Challenge für mindestens eine Woche? Wer in deinem Haushalt hilft auch noch mit?

