

SCHNELLKRAFT

Henriettas WarmUp

Ein digitales Bewegungsangebot zum AOK-Präventionsprogramm
„Henrietta & Co.“

Anklicken und mitmachen!

„Henriettas WarmUp“ – Funktionelles Training mit Spaß



Yves zeigt dir ab dem **3. Dezember** in seinen wöchentlichen Trainingseinheiten, wie du mit schnellen, effektiven Übungen gesund und fit durch die Weihnachtszeit kommst.

Wir starten mit fünf Übungen aus dem Bereich **Schnellkraft**. Klickt rein und macht mit!

www.youtube.com/c/HenriettaCo

