

# Mini-Fitness-Plan

Zu den Workout-Videos



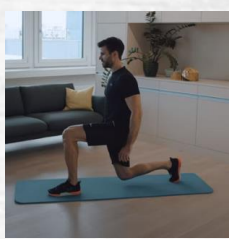
## Wohlfühl-Body mit Betty

Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung ebenso wichtig für einen gesunden Lebensstil. Wir haben dir einen flexiblen Fitness-Plan mit vier Workouts à je 10 Minuten zusammen gestellt. Du kannst dir die Workouts individuell während der Challenge einplanen. Viel Spass beim Auspowern!

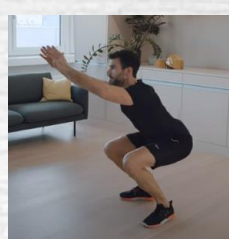
### □ Workout 1 – Beine



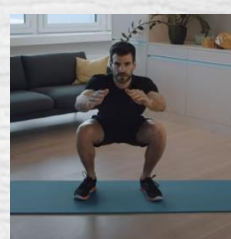
Lunge  
rechts



Lunge  
links



Squat  
Jump



Squat

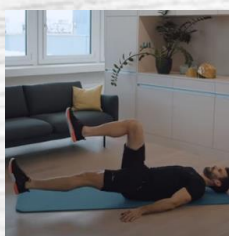


Alternate  
Reverse Lunge

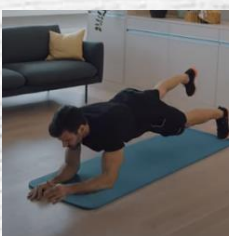
### □ Workout 2 – Bauch



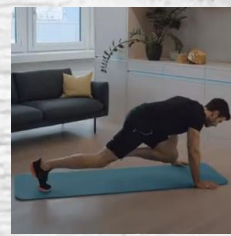
Crunch



Core  
Bicycle



Hold the-  
Line

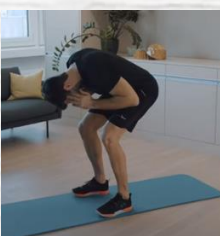


Mountain  
Climbers

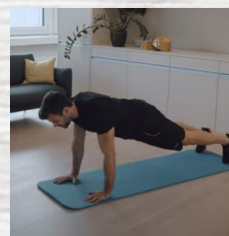


Crunch  
Side-to-Side

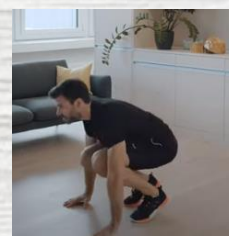
### □ Workout 3 – Rücken



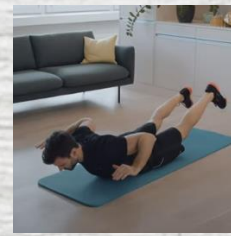
Back-  
mobilisation



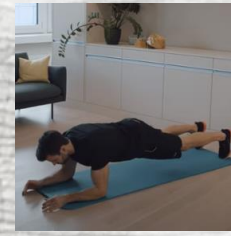
Plank  
Up & Down



Burpees



Superman



Plank

### □ Workout 4 – Po



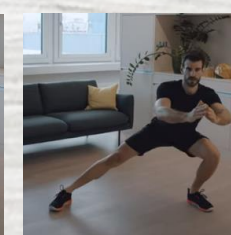
2-leg  
Bridge



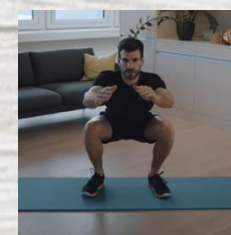
1-Leg  
Bridge  
Links



1-Leg  
Bridge  
Rechtes



Side  
Squat



Squat

**Haftungsausschluss:** Die Betty Bossi AG schliesst uneingeschränkt jede Haftung für Verluste bzw. Schäden irgendwelcher Art aus – sei es für direkte, indirekte oder Folgeschäden, die sich während des Trainings ereignet haben. Dazu gehören auch Verletzungen, die man sich während und aufgrund des Trainings zuziehen kann sowie Schäden am Eigentum Dritter. Die Betty Bossi AG kann nicht für körperliche Schäden jeglicher Art haftbar gemacht werden, welche sich während oder aufgrund des Trainings ereignet haben.