



DVD



Sprache:	Deutsch
Dauer:	ca. 57 Min
Art:	Formen/Kräftigen
Warm up:	13 Min.
Beine stehend:	8 Min.
Po liegend:	11 Min.
Po/Beine/Bauch	19 Min.
Stretch:	6 Min.

**benötigte Hilfsmittel:**

Tube

**Effektivität:**



**Anleitung:**



[hier erhältlich](#)

[hier findest du eine Filmvorschau](#)

**Motivation:**





~~Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Sie beeinflusst das Immunsystem, die Verdauung und die Energieversorgung des Körpers. Eine ausgewogene Ernährung sollte aus verschiedenen Lebensmitteln bestehen, die alle notwendigen Nährstoffe liefern. Dazu gehören Gemüse, Obst, Getreide, Proteine und gesunde Fette. Eine gesunde Ernährung ist auch ein wichtiger Bestandteil der Prävention von Krankheiten. Sie kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten senken. Eine gesunde Ernährung ist also ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung und sollte in den Alltag integriert werden.~~