

## Workout / Gymnastik / Aerobic

<https://www.youtube.com/watch?v=2fxaVRyN3X8>

Ganzkörper Workout – ca. 25 Min.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_B62uXgP7aM](https://www.youtube.com/watch?v=_B62uXgP7aM)

Ganzkörper Workout – 10 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=5XuOju0F2o0&list=RDCMUCthNHz0HuWARQvxBWDSsHcA&index=5>

flacher Bauch – ca. 15 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=x26MyWBJ7II>

Bauch-Beine-Po – ca. 15 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=i381YSFntmQ>

Bauch-Beine-Po – ca. 23 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=AJWNMy4qcD8>

Rückentraining – ca. 20 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=t6Cx9VseVPw>

Rücken-Workout – ca. 12 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=1NqIoP0a4Qs&list=RDCMUCthNHz0HuWARQvxBWDSsHcA&index=4>

schmerzfreier Rücken – ca. 12 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=2jHQYWjVAgc>

Aerobic-Latin-Dance Anfänger – ca. 20 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>

Cardio Aerobic – ca. 30 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=lpFYUwMbfmI>

Aerobic-Fatburner / Bauchmuskel-Training – ca. 1 Std.

<https://www.youtube.com/watch?v=SiHGjDn-i4k>

Easy Aerobic – ca. 30 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=khoT2xYRHD8>

Aerobic choreo – ca. 10 Min.

## Seniorengymnastik

<https://www.youtube.com/watch?v=2u46VyJ3Cyw>

Fit im besten Alter, Aufwärmen – ca. 5 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=NUCnzxkGUX8>

Aufwärmen – ca. 10 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=cijuC4OPXBk>

Aufwärmen – ca. 10 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=1vezpxxDGAg>

Fitness ohne Geräte – 17 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=5Jj6HT77r4Y>

Gymnastik ohne Hilfsmittel, Stand und Matte – 30 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=AJWNMy4qcD8>

Rückentraining Matte – ca. 20 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltlDbixqFSM>

Hanteln – ca. 10 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=AdnMN-xSFAI>

Sitzgymnastik leicht – ca. 30 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7iH0HmutR8>

Sitzgymnastik – ca. 7 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=m7zCDiiTBTk>

Sitz-Aerobic Stuhl – ca. 10 Min. (in Englisch, aber einfach nachzumachen)

<https://www.youtube.com/watch?v=YJisTCwzhJM>

Gleichgewichtsübungen mit Stuhllehne – ca. 5 Min. (in Englisch, aber einfach nachzumachen)

## Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=Nwg5j55gicI>

Yoga Schulter/Nacken Entspannung – ca. 20 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXls>

Yoga Morgenroutine Stretching – 10 Min.

[https://www.youtube.com/watch?v=rjbrTr\\_EbB4](https://www.youtube.com/watch?v=rjbrTr_EbB4)

Ganzkörper Flow Bauch/Beine/Balance – 30 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HswL9z6RgU>

Yoga gesunder Rücken, gegen Verspannung – ca. 30 Min.

## **Zumba**

20min.Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=HhR9jUIPtnY>

40-50 min.Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=VsVEAlvIQMc&t=632s>

<https://www.youtube.com/watch?v=hLITxnmQmKI>

<https://www.youtube.com/watch?v=c2sDX6DEIeE&t=1826s>

60 min. Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=r4yMJJeZV8sE>

Zumba Gold (keine Sprünge und alles viel einfacher):

<https://www.youtube.com/watch?v=HIZxDyvJ7Lk>

## **Männer-Fitness**

[https://www.youtube.com/watch?v=NSkr2\\_LGGTg](https://www.youtube.com/watch?v=NSkr2_LGGTg)  
Oberkörper-Stretching – ca. 15 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE>  
Stabilisationstraining – ca. 13 Min.

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_ZJpZgRecl](https://www.youtube.com/watch?v=X_ZJpZgRecl)  
Bauchmuskel-Training – ca. 8 Min.

# Kinder

## Mutter-Kind Workout 30min.:

<https://www.youtube.com/watch?v=qjFGGE5QYRc>

## Kinder Yoga:

Abenteuerreise

[https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg\\_WLlg](https://www.youtube.com/watch?v=TwPSAg_WLlg)

Kiana Yoga Geschichte

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

Superhelden Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=LoSEi-Dymz0>