

# LIFESTYLE

Trainingspläne vom Profi



GRATIS 3D WORKOUTS

**YOUR HEALTH COACH**

healthy lifestyle solutions



# YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

## EFFEKTIVES TRAINIEREN - Gratis Home Workouts

Grundsätzlich braucht man natürlich etwas Platz @Home, um zu trainieren, sowie eine rutschfeste Trainingsmatte und Handtücher.

Darüber hinaus empfehle ich folgendes Equipment:

- Kettlebell: Frau 12 kg / Mann 16 kg <https://amzn.to/32ijRkP>
- Medizinball mit Griff: Frau 6 kg / Mann 8 kg <https://amzn.to/3eBI372>
- Hantel: Frau 2x 5kg / Mann 2x 10kg <https://amzn.to/3bl1GD6>



### Auswahl nach Thema kurze / no Repeat Workouts:

- @HOME - Body&Mind Serie 1-5
- @HOME - Dumbbell Serie 1-10
- @HOME - Elastic Bands Serie 1-5
- @HOME - No Material Serie 1-10

### Auswahl nach Thema 5min Workouts:

- #Flexi-Hips Training
- #Pain-Free-Back Training
- #Relax-Me Training
- #Wake-Me-Up Training
- #Stretch Neck & Shoulders

### Auswahl nach Thema Muscle-Zones Workouts:

- YHC Tight BUM / ARMS / ABS
- YHC Abs Serie
- YHC 5-Day Workouts



# YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

- YHC Kraftausdauer & Fettverbrennung
- YHC Gymstick
- YHC Tabata Full Body
- YHC Lean Legs
- YHC Kettlebell
- YHC Terra Band
- YHC Quick & Dirty Full Body
- YHC Bosu Bootcamp
- YHC TRX

## **Auswahl nach Thema Yoga / Pilates / Stretch / Regenerierung Workouts:**

- YHC Pilates
- YHC Yoga
- YHC Blackroll
- YHC Stretching
- YHC Mobilisation

## **Auswahl nach Challenge:**

- YHC Challenge Beweglichkeit
- YHC Challenge Koordination
- YHC Jumping Challenge

## **Auswahl nach Gelegenheit:**

- YHC Holiday Workout
- YHC Hotel Workout

