



SC2000 -Fit in den Mai- Walking Challenge

Walking bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt die Muskeln, ist gelenkschonend und wirkt entspannend. Achte darauf, dass du die Oberarme anwinkelst und die Arme locker neben dem Körper schwingen. Arme und Beine bewegst du gegengleich.

Tag 1 LOS GEHT'S 20 Minuten	Tag 2 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 3 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 4 STEIGERE DICH 30 Minuten	Tag 5 ENTSPANTER SPAZIERGANG 20 Minuten
Tag 6 STEIGERE DICH 30 Minuten	Tag 7 GIB ALLES 60 Minuten	Tag 8 ENTSPANTER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 9 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 10 STEIGERE DICH 30 Minuten
Tag 11 BLEIB AM BALL 30 Minuten	Tag 12 ENTSPANTER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 13 STEIGERE DICH 30 Minuten	Tag 14 DU PACKST DAS 60 Minuten	Tag 15 HALBE KRAFT 30 Minuten
Tag 16 ENTSPANTER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 17 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 18 STEIGERE DICH 30 Minuten	Tag 19 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 20 BLEIB AM BALL 30 Minuten
Tag 21 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 22 STEIGERE DICH 30 Minuten	Tag 23 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 24 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 25 STEIGERE DICH 60 Minuten
Tag 26 KURZER SPAZIERGANG 20 Minuten	Tag 27 BLEIB AM BALL 30 Minuten	Tag 28 DU PACKST DAS 60 Minuten	Tag 29 FAST GESCHAFFT 20 Minuten	Tag 30 DU HAST ES GESCHAFFT 20 Minuten