

Zu wenig Zeit gibt es nicht. Nutze DIE Zeit die du hast. Viel Spaß bei Sarah's Home Bauchtraining

Suche Dir drei Songs aus, hier unsere Tipps:

- Pump it up – Endor
- Oceans Drive – Liam Seys
- Head Shoulder Knees & Toes - Ofenbach

Jede Übung einen Song lang ausführen.



BK BERGISCHE KRANKENKASSE

Übung 1: Crunches



Übung 2: Russian Twist



Übung 3: Tuck Crunches

