

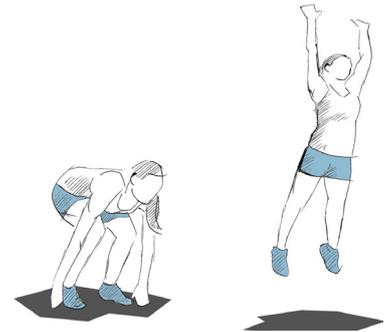
Workout of the Week 1



Fällt das Internet aus? → Lauf das Treppenhaus runter und wieder hoch!



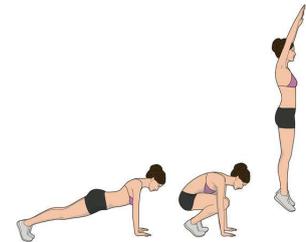
Du isst etwas? → Mach einen Streck-sprung!



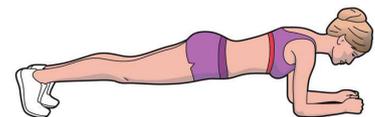
Klingelt das Telefon? → Mach einen Hampel-mann!



Etwas ausver-sehen gelöscht? → Mach fünf Burpees!



Du holst dir einen Kaffee? → Halte für 20 sek. den Unter-armstütz!



Du druckst etwas aus? → Führe eine Kniebeuge aus!

