

Selbst- und Nächstenliebe:
Tu dir oder anderen etwas Gutes

Gesundernährung:
Iss ausgewogen und gesund

Trinkverhalten:
Versuche täglich 3 Liter zu trinken

Elli Hoops

Hullerwoche



DEINE HULLERZEIT

				0min	15min	30min	45min	60min
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								

Oberkörperworkout:

Bekämpfe schlaffe Arme. Sei stark! Über den QR-Code gelangst du zur passenden Youtube-Playlist.



Coreworkout:

Sorge für eine starke Körpermitte. Auf meinem Youtube-Kanal findest du ein paar Workouts dafür.



Beinworkout:

Deine Beine bilden das Fundament. Workouts für die Beine befinden sich in der Playlist.



Hullerhits:

Tanzen beim Hullern macht besonders Spaß. Auf dem Elli Hoop Kanal bei Youtube findest du einige Choreos.

