



# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

## Basics – Ausdauer - 1



**Beine** - Kniebeuge auf dem Wackelbrett



**Bauchmuskeln und Beine außen** - Beinheben Seitstütz mit Griffhilfe



**Beine und Gesäß** - Ausfallschritt am Wackelbrett klein



**Kettlebellschwung seitwärts** - allgemeine Rumpfstabilisation