

„Bewegen mit Leichtigkeit“ –

mit 12 min Neurofitness pro Tag, jede Bewegung uneingeschränkt meistern können (Web-App)

Tag 1

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67927-67ac6be47a435.mp4>

Lade das Workbook herunter und fülle die Sektion "Ziele" aus.

<https://sitzkrieger.com/Downloads/Bewegen%20mit%20Leichtigkeit/Workbook%20-%20Bewegen%20mit%20Leichtigkeit.pdf>

Tag 2

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/41211-6731b755e9f09.mp4>

Tag 3

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67928-67ac6d7f2fa2a.mp4>

Tag 4

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42002-673b199f660b7.mp4>

Tag 5

Optionale Vorbereitung: <https://sitzkrieger.com/videos/67153-67ab0644295e7.mp4>

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42003-673b1a24b86f0.mp4>

Tag 6

Optionale Vorbereitung: <https://sitzkrieger.com/videos/67175-67ab10a97f12a.mp4>

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67215-67ab1e0922d51.mp4>

Tag 7

Optionale Vorbereitung: <https://sitzkrieger.com/videos/67176-67ab124c260b4.mp4>

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42005-673b246329323.mp4>

Tag 8

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42006-673b3bfd93d12.mp4>

Tag 9

Optionale Vorbereitung: <https://sitzkrieger.com/videos/67184-67ab14a8d85ce.mp4>

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67186-67ab186e6c474.mp4>

Tag 10

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/83916-67ef9b63a7e7b.mp4>

Hier kannst du die Metronom-App herunterladen:

Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andymstone.metronome&pcampaignid=web_share

iOS: <https://apps.apple.com/de/app/metronome-beats-pro-metronom/id1486779670>

Hier kannst du das VOR Chart herunterladen.

<https://sitzkrieger.com/Downloads/Bewegen%20mit%20Leichtigkeit/VOR-Chart%20Sitzkrieger.pdf>

Tag 11

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/83912-67ef933df1c8d.mp4>

Tag 12

Intro: <https://sitzkrieger.com/videos/83920-67ef9efb74bac.mp4>

WarmUp: <https://sitzkrieger.com/videos/83913-67ef999679cf1.mp4>

Training: <https://sitzkrieger.com/videos/83919-67ef9d94ec904.mp4>

Tag 13

Intro: <https://sitzkrieger.com/videos/83915-67ef9ac629b24.mp4>

WarmUp: <https://sitzkrieger.com/videos/83913-67ef999679cf1.mp4>

Training: <https://sitzkrieger.com/videos/83914-67ef9a5009919.mp4>

Tag 14

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42011-673b1b44de9ea.mp4>

Tag 15

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67226-67ab20b23901c.mp4>

Tag 16

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67191-67ab199078f51.mp4>

Tag 17

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/83918-67ef9d082933e.mp4>

Tag 18

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42015-673b43bc2b3bf.mp4>

Tag 19

Optionale Vorbereitung: <https://sitzkrieger.com/videos/67185-67ab166f3a13e.mp4>

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/83917-67ef9c7d0fc37.mp4>

Tag 20

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42018-673b257dedbf5.mp4>

Tag 21

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42019-673b2d7230a92.mp4>

Tag 22

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67192-67ab1a62afb75.mp4>

Tag 23

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42023-673b5d97dfae5.mp4>

Tag 24

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42024-673b1d24919a1.mp4>

Tag 25

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42025-673b1d9f4e021.mp4>

Tag 26

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42026-673b22556915d.mp4>

Tag 27

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42027-673b1e3ccd946.mp4>

Tag 28

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/42028-673b23be6d918.mp4>

Tag 29

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/99691-683057d3e9374.mp4>

Tag 30

Video: <https://sitzkrieger.com/videos/67197-67ab1b8092f74.mp4>