

Wechselkraft – gestärkt durch die Wechseljahre

Lade hier dein Workbook herunter!

<https://sitzkrieger.com/Downloads/Wechselkraft/Workbook%20-%20Wechselkraft.pdf>

Phase 1:

Einheit 1:

Einführung <https://sitzkrieger.com/videos/113743-688b0eed477f3.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/112608-688968456e4a3.mp4>

Bewegungstest <https://sitzkrieger.com/videos/112603-6888e342b539c.mp4>

Einheit 2:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113744-688b0f7e8ee30.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113114-6888e4cf5a4a5.mp4>

Einheit 3:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113749-688b10131ca7a.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113115-688969b2ea855.mp4>

Einheit 4:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113750-688b10acdc1f4.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113116-68896a34dbfb7.mp4>

Einheit 5:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113754-688b12798f843.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113117-688974a588c3f.mp4>

Einheit 6:

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113118-688975e3ce7eb.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113755-688b132f5673c.mp4>

Phase 2:

Einheit 7:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113892-688c86207c9e4.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113119-6888e550be58a.mp4>

Einheit 8:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113893-688c8685ee3f3.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113120-688976d235b88.mp4>

Einheit 9:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113759-688b17765b70a.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113121-6888e5f24d089.mp4>

Einheit 10:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113760-688b1868432b8.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113894-688c876fde4bd.mp4>

Einheit 11:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113761-688b18deb8b32.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113123-6889785c60d01.mp4>

Einheit 12:

Bewegungstest <https://sitzkrieger.com/videos/113124-68897aa0c6029.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113125-68897b39ef343.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113762-688b19625cfd7.mp4>

Phase 3:

Einheit 13:

Intro <https://sitzkrieger.com/videos/113793-688b4ac4425b2.mp4>

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113794-688b4b0b550ed.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113207-6888f63867bb5.mp4>

Einheit 14:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113795-688b4b2dd4649.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113208-6888f6bb07d8b.mp4>

Einheit 15:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113796-688b4b5e2f9cf.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113209-68897c08a3852.mp4>

Einheit 16:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113797-688b4bb99dc35.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113211-6888f7dcaaadb.mp4>

Einheit 17:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113798-688b4bf59f4dd.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113212-68897e456d420.mp4>

Einheit 18:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113799-688b4c35dcb08.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113213-6888f87281e5f.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113800-688b4c70255d5.mp4>

Phase 4:

Einheit 19:

Intro <https://sitzkrieger.com/videos/113809-688b4eb49011d.mp4>

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113810-688b4ee4f2570.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113763-688b2121a44e5.mp4>

Einheit 20:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113811-688b4f1967393.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113764-688b219bb644d.mp4>

Einheit 21:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113812-688b4f5d3c398.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113813-688b4fda2cebb.mp4>

Einheit 22:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113814-688b505e77c6c.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113766-688b244338ab6.mp4>

Einheit 23:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113815-688b508f79bf6.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113767-688b229bcbb1d.mp4>

Einheit 24:

Bewegungstest <https://sitzkrieger.com/videos/113768-688b237df0676.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113769-688b2317709eb.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113816-688b50bce8623.mp4>

Phase 5:

Einheit 25:

Intro <https://sitzkrieger.com/videos/113817-688b52f4a6a61.mp4>

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113818-688b533544e9c.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113770-688b27f6be4e5.mp4>

Einheit 26:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113819-688b53582d458.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113820-688b53cf83715.mp4>

Einheit 27:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113821-688b54a404a65.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113772-688b291aa8a4c.mp4>

Einheit 28:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113822-688b53f053065.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113773-688b29946703d.mp4>

Einheit 29:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113823-688b54181a6c1.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113774-688b2a1c7c839.mp4>

Einheit 30:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113824-688b543cadd70.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113775-688b2ab17ebc1.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113825-688b5455d7553.mp4>

Phase 6:

Einheit 31:

Intro <https://sitzkrieger.com/videos/113826-688b563a79db1.mp4>

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113827-688b566f78ff6.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113776-688b2cb60d009.mp4>

Einheit 32:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113828-688b569112d0f.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113777-688b2d27db323.mp4>

Einheit 33:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113829-688b56b38c93d.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113778-688b2e41ea39a.mp4>

Einheit 34:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113830-688b56e3baeb5.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113779-688b2d965bdbbe.mp4>

Einheit 35:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113831-688b57040e17a.mp4>

Bewegungsimpuls <https://sitzkrieger.com/videos/113780-688b2fcda4dce.mp4>

Einheit 36:

Coaching <https://sitzkrieger.com/videos/113832-688b5732419b5.mp4>

Bewegungstest <https://sitzkrieger.com/videos/113781-688b2dc117dd5.mp4>

Workout <https://sitzkrieger.com/videos/113782-688b2ecad8329.mp4>

Outro <https://sitzkrieger.com/videos/113833-688b574f88332.mp4>

