

Hier findest du mögliche **Bewegungsangebote** bzw. auch Links, die dich interessieren könnten:

Bring Sally Up Push Up Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Bring Sally Up **Squat** Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>

Lunges Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=rULLHE41UtM&t=4s>

20 Min Home Workout für Jugendliche <https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>

Full Body Workout <https://www.youtube.com/watch?v=QsBMJcROKNU>

15 Min Ganzkörper Training <https://www.youtube.com/watch?v=JSn5DY10dbA>

Trainingstipps für Jugendliche – richtige Ernährung <https://www.youtube.com/watch?v=-xOO5vqD1A0>