

**5 Minuten Ganzkörper
Warm Up für alle Workouts
| Sascha Huber**



**YouTube-
Video**

Link:

<https://youtu.be/kic4EeXOfNw>

- ① Dies ist eine einfache Beispielaufgabe.
- Klicken Sie doppelt oder auf den Stift, um den Inhalt **direkt im rechten Menü** zu bearbeiten.
 - Nutzen Sie den roten Zauberpinsel oben rechts im Menü des Bausteins, um seinen Inhalt zu leeren.