



## FIT for WISPOWO @ home (Teil 9 von 10)

Halten Sie sich auch diese Woche durch Übungen wie das Hüftheben im Unterarmstütz oder den "Bergläufer" fit.



**[>>> HIER GEHT ES ZUR NEUEN TRAININGSEINHEIT <<<](#)**

### Archiv:

[FIT for WISPOWO @ home - Teil 1](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 2](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 3](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 4](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 5](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 6](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 7](#)  
[FIT for WISPOWO @ home - Teil 8](#)

Sportliche Grüße und

**BITTE BLEIBEN SIE GESUND!**

Ihr Team der Servicestelle Wintersportwochen

Servicestelle Wintersportwochen  
Haus des Sports  
Prinz Eugen-Straße 12  
1040 Wien

01/8908859  
[office@wispowo.at](mailto:office@wispowo.at)

Sie erhalten diese Email, da sie sich bei der  
Servicestelle Wintersportwochen registriert haben.

[Newsletter abbestellen](#)

