

## Ideenkiste: Quarantäne

**Beitrag von „CDL“ vom 15. März 2020 21:37**

Wobei man gar nicht so viele Geräte benötigt, um auch zuhause auf ganz kleinem Raum Kraft- und Ausdauertraining machen zu können. Der eigene Körper ist in Kombination mit den richtigen Übungen sowieso das wichtigste Sportgerät. Ich hab zuhause u.a. verschiedene Therabänder, Gewichte, einen Yogablock, eine Matte, Ringe (im Türrahmen befestigt) und diverse Rollen mit denen ich alle Muskelgruppen nach einem festgelegten Programm aktivieren kann.