

# **Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?**

**Beitrag von „Lindbergh“ vom 21. Januar 2021 11:15**

## Zitat von Conn

Btw: Was für Beinübungen machst du mit 1,25l-Wasserflaschen?

Squats und Hip Thrusts. Letzten probierte ich sowas wie Donkey Kicks mit dem Kasten aus, indem ich mit einem Bein die Kiste nach hinten und wieder nach vorne zog. Mir fiel bereits währenddessen auf, dass es ruhig mehr Gewicht sein könnte, aber es ist besser als nix ^^.