

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

**Beitrag von „Conni“ vom 21. Januar 2021 12:30**

## Zitat von Lindbergh

Squats und Hip Thrusts. Letzens 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 ^^.

Danke! Gut, jetzt ist es mir auch klar. Ich dachte auch, du nimmst eine Flasche.