



# Etappe 1



3 von 4 abgeschlossen

## Etappe 1

### Muskeln, Myokine und gute Laune

Der aktivierte Muskel beeinflusst Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden! Erfahren Sie wie Sie das für sich nutzen können.



#### Video 1

3,5 Min

Steinzeit versus heute - Wir sind für Bewegung gemacht



#### Video 2

22,5 Min

Training mit Ivonne 1



#### Video 3

2,3 Min

Finden Sie Ihr Warum



#### Video 4

2,5 Min

Praxistipp Nordic Walking



#### Quiz

1,5 Min

Testen Sie Ihr Wissen!



Etappen



Fokus



Aktivität



Video +



Austausch