

Zwift Pain Cave		
Wahoo Kickr Core	Alternative: Smarttrainer von Zwift. Habe noch keine Erfahrungen	<a href="https://trck.eclick/27b902">https://trck.eclick/27b902</a>
Kickr Board / Selbstbau	Siebdruckplatten, 15 mm, vom Tischler zuschneiden lassen	<a href="https://amzn.to/3Ru2d4y">https://amzn.to/3Ru2d4y</a>
	Dämpfer, Gummipuffer	<a href="https://amzn.to/3yr86bS">https://amzn.to/3yr86bS</a>
	Bälle als Dämpfer	<a href="https://amzn.to/3C1q13h">https://amzn.to/3C1q13h</a>
	Schellen aus Bühnenbau zur Befestigung des Kickr	<a href="https://amzn.to/3CjsdKf">https://amzn.to/3CjsdKf</a>
Vorderradstütze		<a href="https://amzn.to/3CrchXS">https://amzn.to/3CrchXS</a>
Notenständer	Breite mind. 50 cm, damit der Laptop draufpasst	<a href="https://amzn.to/3CqNQK1">https://amzn.to/3CqNQK1</a>
Zubehörbrett für Notenständer		<a href="https://amzn.to/3V80wNp">https://amzn.to/3V80wNp</a>
Ventilator	ohne Fernbedienung, da über Google gesteuert	<a href="https://amzn.to/3y8rQAS">https://amzn.to/3y8rQAS</a>
Fernseher	Telefunken 50"	<a href="https://amzn.to/3SAvsNB">https://amzn.to/3SAvsNB</a>
Scosche Rythm plus	Optischer Pulsgurt (ich mag keine Brustgurte)	<a href="https://amzn.to/3ftVvOZ">https://amzn.to/3ftVvOZ</a>
Kraft / Stabi		
Sprossenwand	auf Stabilität achten! Ausführungen für Kinder sind ungeeignet	ebay Kleinanzeigen
Klimmzugbügel für Sprossenwand	2 Stück, einmal vorderen Holm entfernt, um Langhantel aufzulegen	<a href="https://amzn.to/3CquNQ5">https://amzn.to/3CquNQ5</a>
Hantelbank		<a href="https://amzn.to/3M2UWrc">https://amzn.to/3M2UWrc</a>
Gymnastikmatte	200 x 100 cm	<a href="https://amzn.to/3rpuhLQ">https://amzn.to/3rpuhLQ</a>
Langhanteln	Hantel und Gewichte lokal kaufen, Versand teuer	ebay Kleinanzeigen
Kurzhandel	mit Neoprenüberzug, 0,5 bis 4 kg	<a href="https://amzn.to/3Rzvcnn">https://amzn.to/3Rzvcnn</a>
Schulterschutz für Langhantel	geschlitzte Schaumstoffrolle	<a href="https://amzn.to/3UVVzXF">https://amzn.to/3UVVzXF</a>
Pezziball		<a href="https://amzn.to/3RsXLDg">https://amzn.to/3RsXLDg</a>
Balancepad	nutze ich für viele Übungen für zusätzliche Reize	<a href="https://amzn.to/3MeHINO">https://amzn.to/3MeHINO</a>
Therabänder Set		<a href="https://amzn.to/3C4iIOT">https://amzn.to/3C4iIOT</a>
Zuggummibänder / Expanderset	mit viel Zubehör an Griffen etc., 2 x für beidseitige Übungen	<a href="https://amzn.to/3yaX62t">https://amzn.to/3yaX62t</a>
Seilzugkabelsysteme zur Deckenmontage	System mit vielen Extras, wie Umlenkrolle, Stahlseil, Unterarmtrainer, 2 x für beidseitige Übungen	<a href="https://amzn.to/3dZK40M">https://amzn.to/3dZK40M</a>
Deckenhaken	für Deckenmontage des Seilzugsystems	<a href="https://amzn.to/3Ers0aT">https://amzn.to/3Ers0aT</a>
Blackroll		<a href="https://amzn.to/3E5nLls">https://amzn.to/3E5nLls</a>
Fußschlaufen		<a href="https://amzn.to/3Ebcf7Q">https://amzn.to/3Ebcf7Q</a>
Sprungseil, Leder		<a href="https://amzn.to/3C38uhl">https://amzn.to/3C38uhl</a>
Möbel / Deko		
Lampe / Selbstbau	defektes Laufrad	
	LED Lichtband, Paulmann	<a href="https://amzn.to/3UZbTH5">https://amzn.to/3UZbTH5</a>
	Drahtseil	<a href="https://amzn.to/3rlEvwG">https://amzn.to/3rlEvwG</a>
	Klemme, Drahtseil	<a href="https://amzn.to/3fp1LbK">https://amzn.to/3fp1LbK</a>
	DC - Verlängerungskabel	<a href="https://amzn.to/3Cs49q7">https://amzn.to/3Cs49q7</a>
Wandtattoo	Sport / Fitness	<a href="https://amzn.to/3C1q8m7">https://amzn.to/3C1q8m7</a>
Regale	IKEA Billi	
Vitrine	IKEA	
Spiegel	IKEA	
Stuhl		<a href="https://amzn.to/3SvPdwe">https://amzn.to/3SvPdwe</a>
Belegklammer aus Schiffbau	superstabil und schick	<a href="https://amzn.to/3lXoAQL">https://amzn.to/3lXoAQL</a>
Büroklammern in Fahrradform		<a href="https://amzn.to/3BXY8zX">https://amzn.to/3BXY8zX</a>
Holzgliederpuppe		<a href="https://amzn.to/3ffF2vO">https://amzn.to/3ffF2vO</a>
kleine Rennradfahrer Modelle		<a href="https://amzn.to/3fDOW61">https://amzn.to/3fDOW61</a>
große Deko Skulptur Rennradfahrer		<a href="https://amzn.to/3SqHSOO">https://amzn.to/3SqHSOO</a>
Katzenklingel	damit ich den gefrässigen Kater höre, wenn er wieder rein will :-))	<a href="https://amzn.to/3rlFPil">https://amzn.to/3rlFPil</a>
Beethoven Symphonien	meine Playlist fürs Zwifttraining	<a href="https://amzn.to/3CqNgvP">https://amzn.to/3CqNgvP</a>