

## 10er Trainingsplan

- 1 30 Sek. wechselseitiges Armkreisen vorwärts
- 2 30 Sek. wechselseitiges Armkreisen rückwärts
- 3 30 Sek. Hampelmann



alternativ: rechter Arm und linkes Bein seitlich heben und senken

- 4 30 Sek. Kniehebelauf

alternativ: linken Arm und rechtes Bein seitlich heben und senken



30 Sek. Rumpfdrehen mit seitlich gestreckten Armen



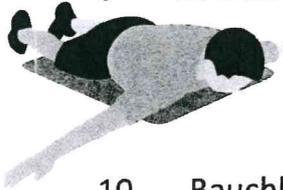
- 6 30 Sek. wechselseitig Knie zum rechten Winkel heben und senken

- 7 30 Sek tiefe Hocke, Fingerspitzen berühren den Boden – auf Zehenspitzen die Arme weit nach oben ziehen



- 8 30 Sek. Fahrradfahren vorwärts
- 30 Sek. Fahrradfahren rückwärts

- 9 10 x im Sitzen den Oberkörper tief Richtung Matte und wieder aufsetzen



- 10 Bauchlage: Füße aufstellen, Knie in die Matte drücken, Bauch und Po anspannen, Arme lang nach vorne strecken und 30 Sek halten

Bei den Ausführungen der Übungen achtet bitte immer auf die richtige Körperspannung und Körperhaltung.

Niemals vergessen: **ATMEN UND LACHEN!!!**

Habt Spaß und bleibt schön gesund!!!

Euer Team von der Geschäftsstelle