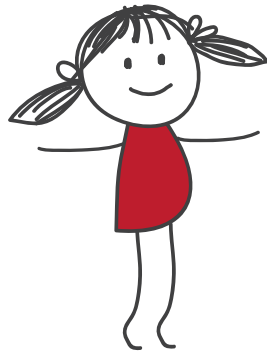




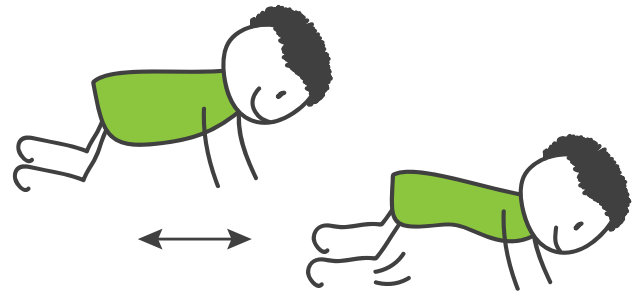
So lange wie möglich  
auf den Zehen stehen



Gleichgewicht



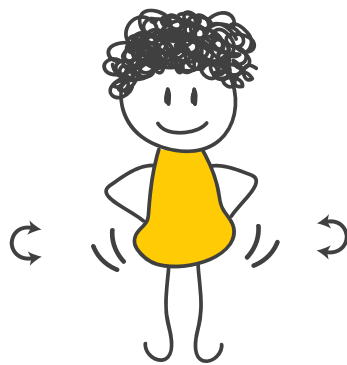
2 x die Knie heben und  
flach über dem Boden halten –  
Bauch reinziehen



Bauchmuskulatur



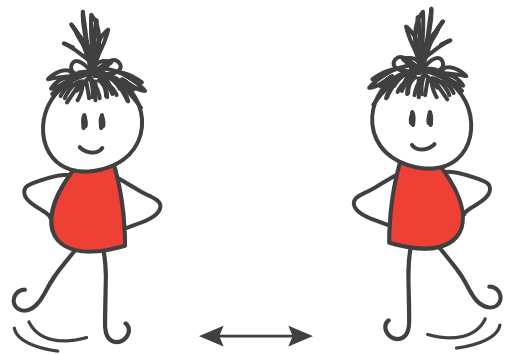
3 x die Hüfte kreisen



Beweglichkeit



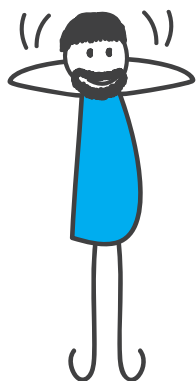
4 x im Wechsel das gestreckte  
Bein zur Seite heben –  
Körper gerade halten



Gesäßmuskulatur



5 Sekunden die Hände und den  
Hinterkopf aneinander drücken –  
Ellenbogen zeigen nach außen



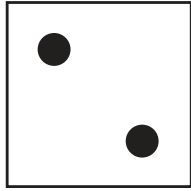
Nacken- und Armmuskulatur



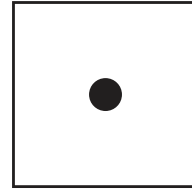
6 x die Arme rückwärts kreisen



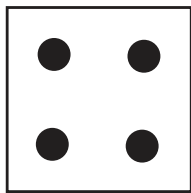
Schultermuskulatur



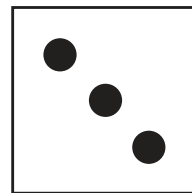
Anfänger



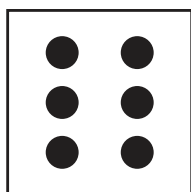
Anfänger



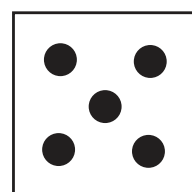
Anfänger



Anfänger



Anfänger



Anfänger



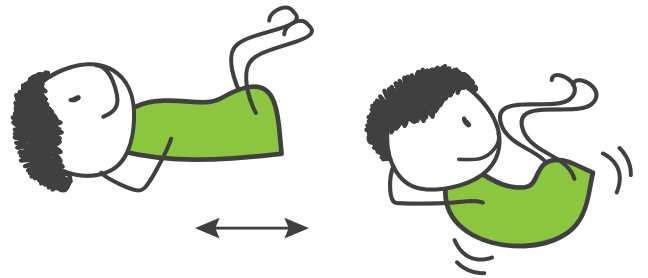
So lange wie möglich  
auf einem Bein hüpfen



Gleichgewicht



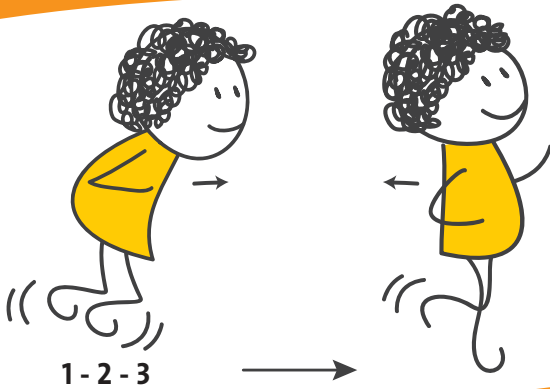
2 x Oberkörper und Becken  
zueinander bewegen –  
Bauch reinziehen



Bauchmuskulatur



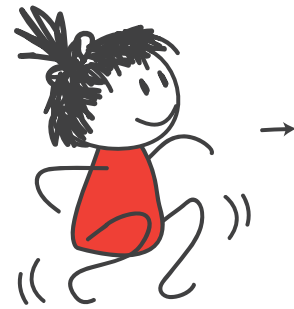
3 x auf beiden Beinen nach  
vorne springen und  
rückwärts zurück joggen



Ausdauer



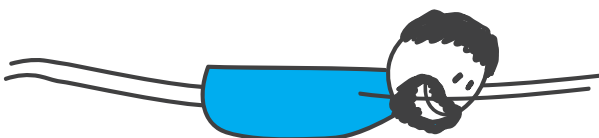
4 Schritte im Entengang



Beinmuskulatur



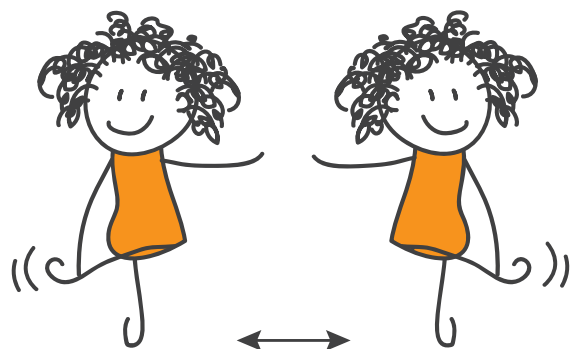
5 Sekunden die ausgestreckten  
Arme und Beine flach über dem  
Boden halten – Blick zum Boden



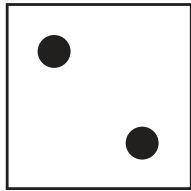
Rückenmuskulatur



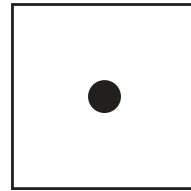
6 x im Wechsel Hand und Bein  
diagonal zusammenführen



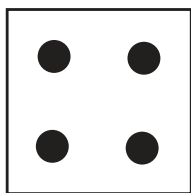
Beweglichkeit



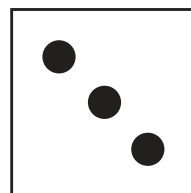
Fortgeschrittene



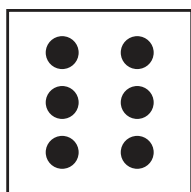
Fortgeschrittene



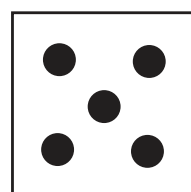
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



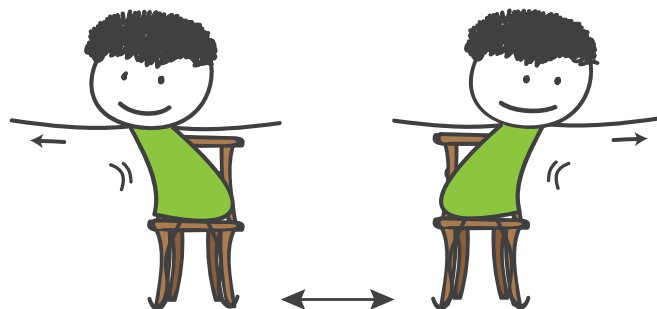
10 x die Unterarme schnell umeinander kreisen



Schultermuskulatur



2 x im Wechsel den Oberkörper zur Seite ziehen – Po am Stuhl lassen



Bauchmuskulatur



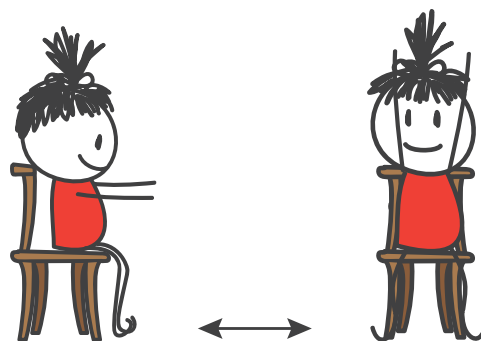
3 x den Fuß kreisen – Fußwechsel



Beweglichkeit



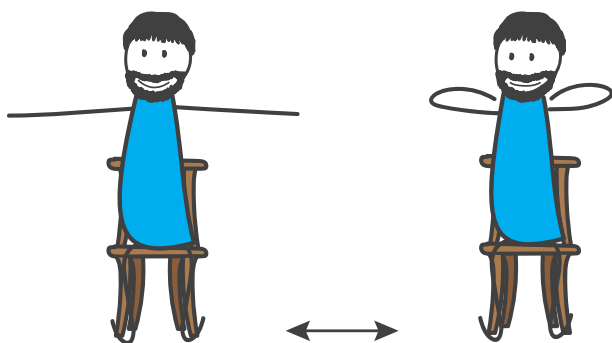
4 x die ausgestreckten Arme nach oben heben – Schultern unten lassen



Schultermuskulatur



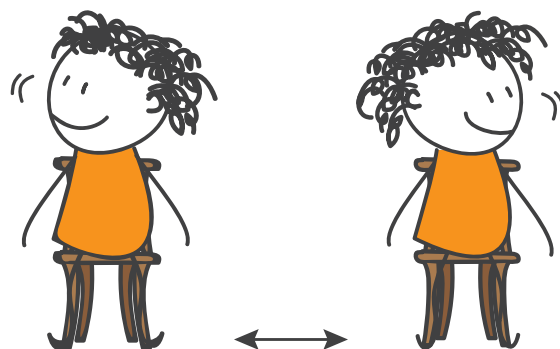
5 x mit den Händen die Schultern berühren



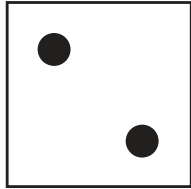
Armmuskulatur



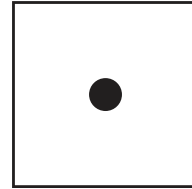
6 x im Wechsel den Kopf zur rechten und linken Schulter drehen



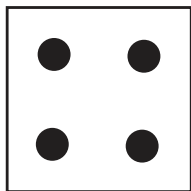
Beweglichkeit



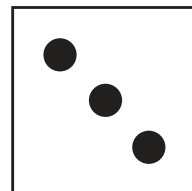
Im Sitzen



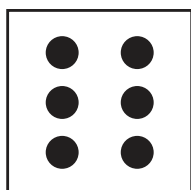
Im Sitzen



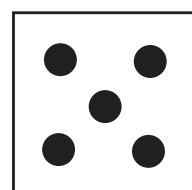
Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen