



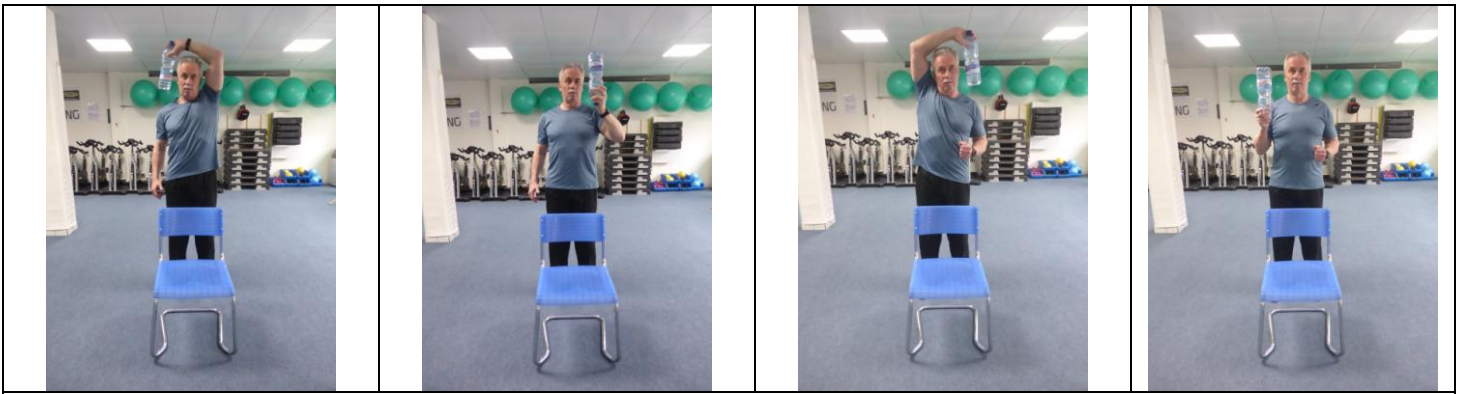
Kreuzlingen

Training vom Tag Gesundheit 1

23.03.2020

1 – 2 Runden mit 1 Min. Pause zwischen den Übungen

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>Beinschwingen am Stuhl Bein li / Bein re je ½ Min.</p> | | <p>Rumpfdrehen am Stuhl abwechseln li/re Lehne mit Händen berühren ½ Min.</p> | |
|  |  |  |  |
| <p>Vorbeuge am Stuhl Unterarme auf Sitz und zurück ½ Min.</p> | | <p>Kniebeuge mit Stuhl Sitzfläche berühren ½ Min.</p> | |
|  |  |  | |
| <p>Fuss auf Stuhl stellen u. 1 Sek. drücken abwechs. li/re je ½ Min.</p> | | <p>Flasche über Kopf heben li Arm / re Arm je ½ Min.</p> | |



Flasche um Kopf drehen mit Arm li / Arm re je ½ Min



Beinbeuger strecken mit
festhalten an
Stuhllehnen li/re je ½
Min



Rumpf/Rücken strecken
an Stuhllehne ½ Min