



Training vom Tag Gesundheit 2

26.03.2020

1 – 2 Runden 15-30Min. Übung ½ Min. Pause nach Übung 1 Min. aktiv erholen
Achtung: persönliches Leistungsniveau individuell anpassen.
(Flasche halbvoll/ X Runden)

			
Beinschwingen am Stuhl Bein li / Bein re je ½ Min.		mit abrollen auf Linie gehen hin + zurück ½ Min.	Beinbeuger am Stuhl li/re Ferse 3Sek auf Sitzfl. anzieh. Wiederh. aus dem Stand starten je ½ Min.
			
Beinstrecken sitzend Streckung 3Sek. halten li/re je ½ Min.	Wadenheben am Stuhl stehend, Zehenstand 3Sek. halten ½ Min.	Grosse Zahlen (1-5) schreiben mit Bein, am Stuhl li/re je ½ Min.	Grosse Zahlen (1-5) mit Flasche, Arm gestreckt, am Stuhl li/re je ½ Min.
			
Kombi Kreativ: Flasche dauernd von einer Hand in die andere wechseln. Erfinde deine Kreise (Moves) 1 Min. siehe Rückseite			

Anregungen



um Bein li/re



um Rumpf



um Beine 8er



hinter Rücken quer li/re

