

# Donnerstag(s) – Kräftigung

## Material:

- 1 oder 2 PET Flasche(n) o.ä. als Gewicht

## Ablauf:

### 1. Liegestütz an der Wand



- Beide Hände an die Wand
- Fußspitze ca. 1m von der Wand entfernt
- Oberkörper aufrecht

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

## 2. Armbeugen mit Gewichten

- PET-Flasche in eine Hand nehmen
- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Schulter nach hinten
- Die PET Flasche nach unten führen (gestreckte Arme nach unten)
- Ausatmen und den Arm nach bis zu den Schultern führen

## 3. Äpfel pflücken

- Beide Arme nach oben strecken
- Im Wechsel (rechts & links) „Äpfel pflücken“



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.