

# Donnerstag(s) – Kräftigung Oberschenkel und Gesäß

## 1. Aufstehen und Hinsetzen

- Ausatmen + aus dem Sitzen in einen aufrechten Stand kommen
- Einatmung + zurück in Sitzposition

## 2. Oberschenkelmuskulatur

- Ausatmen + Knie tief beugen (90 Grad) und das Gesäß nach hinten schieben
- Einatmung + Aufrichtung des Körpers



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

### 3. Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Knie beugen und die Ferse zum Gesäß führen
- Danach wird die Ferse wieder gesenkt (nicht auf dem Boden absetzen)



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.