

Samstag(s) – Fitness

1. Vierfüßlerstand (10 x pro Seite)

- starte auf allen Vieren
- Gegengleiches Abheben und Strecken der Beine und Arme (linker Arm wird nach vorne gestreckt, rechtes Bein nach hinten)
- Versuch dabei deinen Mittelpunkt zu finden und das Gewicht gut auf die Handfläche und das Knie zu verteilen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 8 x 8er Kniebeuge

- Kniebeugeposition einnehmen
- Einen Gegenstand wie eine 8 durch deine Beine führen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 30 Sekunden Bergsteiger

- Liegestütz-Startposition einnehmen (Körper soll eine gerade Linie bilden, gesamter Körper ist angespannt)
- Ziehe abwechselnd das linke und rechte Bein an den Oberkörper



➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.