

^{3x} Moving Planks

1. 3 mal nach links, 3x nach rechts bewegen
2. 3 x Wechsel von Händen zu Ellenbogen (auf EB bleiben)
3. Körper 3x nach links und rechts wiegen
4. 3x Wechsel von Händen zu EB (auf Händen bleiben)
5. 3x in herabschauenden Hund
6. 3x jeden Arm strecken
7. 3x jedes Bein strecken

Gib alles!

Kniebeugen-Spass

1. 30 sec breite tiefe KB
2. 30 sec Ballettkniebeugen
3. 30 sec. Ausfallschritte abwechselnd rechts und links
4. 30 sec. Wandsitzen (mit Beinheben)
5. 30 sec. Bethaks

2x

Du bist stärker, als Du denkst!

^{2x} Relax mal wieder

1. 20 Atemzüge seitlicher Schwan links
2. 20 AZ seitlicher Schwan rechts
3. 20 AZ nach oben schauender Hund
4. 20 AZ Taube links
5. 20 AZ Taube rechts
6. 20 AZ Kamel
7. Je 20 AZ kleiner Yogi links und rechts

Du kannst das!

^{3x} Mit einem Stuhl

1. 10 Dips
2. 15 Liegestützen eng (Arme erhöht)
3. 10 Ausfallschritte links (hinteres Bein auf Stuhl)
4. 10 Ausfallschritte rechts
5. 15 Liegestützen breit (Arme erhöht)
6. 10 Step Ups links
7. 10 Step Ups rechts

5 Minuten schaffst Du!

Kopf freihüpfen

1. 30 sec Hampelmann
2. 30 sec Tanzen
3. 30 sec. High Knees
4. 30 sec. Tanzen
5. 30 sec. In die Luft Boxen
6. 30 sec. Tanzen
7. 30 sec. Kicks (links und rechts)
8. 30 sec. Tanzen
9. 30 sec. auf der Stelle joggen
10. 30 sec. Tanzen