

**Stundenbild – Starkes Herz**  
**Bronzemedaille**

**Bleibe 8 Minuten in Bewegung**

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<p><b><u>Gehen am Stand</u></b> 1 min. Gehen am Stand 1 min. Gehen – Arme rudern 1 min. Gehen am Stand 1 min. Gehen – W und V zeichnen 1 min. Gehen am Stand 1 min. Gehen – Gewicht heben 1 min. Gehen am Stand 30 sec. Fußschaukel</p>	

**Bewegungseinheitenvorschlag**

**3x in der Woche**