

Stundenbild – Starkes Herz
Silbermedaille

Bleibe 9 Minuten in Bewegung

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<p><u>Laufen am Stand</u> 1 min. Knieheben – Klatschen unter dem Knie 1 min. Laufen am Stand 1 min. Knieheben – Klatschen unter und oberhalb des Knies 1 min. Laufen am Stand 1 min. Liegestütz – Bein wechselseitig beugen 1 min. Laufen am Stand 1 min. Liegestütz – Bein wechselseitig anheben 1 min. Laufen am Stand 30 sec. Fußschaukel</p>	

Bewegungseinheitenvorschlag

3x in der Woche