

„Post für dich!“

Freitag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Die Standwaage
Diese Übung kennt
ihr.

Übt sie einmal mit
links und dann rechts :)

Perfekt, suuuper!!!



„Post für dich!“

Freitag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

10:00 13:00 17:00

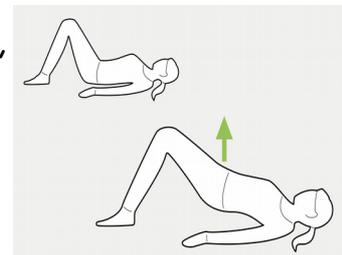
Übung:

3.-4. Klasse

Schulterbrücke
Auf den Rücken legen,
die Arme liegen
parallel
neben dem Körper.
Hebt nun Po und
Rücken an,

so dass sich eine gerade Linie bildet.
Haltet diese Position 2 Minuten!

Sehr gut!!! :)



„Post für dich!“

Freitag

Bitte 2x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

11:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

Jogging 30 Minuten

Zieht wieder eure
Laufschuhe an,

probiert 30 Minuten

an der frischen Luft zu laufen,
los geht's!

Wenn das noch nicht klappt:

14 Minuten laufen- 2 Minuten gehen

14 Minuten laufen- 2 Minuten gehen



Tipp: Verringert das Gehen bei jedem Training.

♥ Hast du schon feststellen können,
je öfter du joggst, dass dein Körper
und die Muskeln sich freuen und
sie fast selbstständig laufen und
du glücklich wirst und bist?