

Fitnessübungen für die 47. Woche 2020

Aufwärmen	auf der Stelle gehen und laufen / Hampelmann / Langlauf	10 Minuten
	Leichter Grätschstand Arme vw und rw drehen	je 10 x
	Die Schultern locker und dann strecken	3 Minuten
Fitness	Wir brauchen einen Stuhl mit Rückenlehne	
	Auf die vordere Hälfte des Stuhls setzen und die Arme seitlich hängen lassen	
	Aufstehen und hinsetzen	10 x
	Aufstehen und hinsetzen / beim Aufstehen die Arme hoch	10 x
	Aufstehen mit dem re Bein und auch wieder hinsetzen re das gleiche mit dem li Bein	5 x 5 x
	Sitz Arme hoch im Wechsel re Bein zum li Ellenbogen li Bein zum re Ellenbogen	je 10 x
	Sitz Arme vor dem Körper kreuzen Hände auf die Schultern Beine anwinkeln und hochziehen nach li und re setzen	je 10 x
	Stand hinter dem Stuhl und Arme strecken und Hände auf Lehne Beine weit zurück und vorbeugen Jetzt die Arme im Wechsel nach hinten und wieder auf die Lehne	10 x
	Seitlich an den Stuhl re Fingerspitzen an die Lehne li Bein abspitzen Li „“ re „“	je 10 x
Ausklang	nochmals Stand hinter dem Stuhl Arme strecken und Hände auf Lehne Beine weit zurück und den Po noch weiter zurückziehen	
	Den Oberkörper hängen lassen	

Ich wünsche weiterhin viel Spaß, bleibt gesund und bewegt!!!

Helke