

hier kannst du abhaken, wenn du die Übung gemacht hast!

BRANDER

BASKETS



WOCHE 1

TAG 1

20 Hampelmänner

TAG 2

5 Liegestützen

TAG 3

7 Kniebeugen

TAG 4

je 10 mal den Ball um den Rücken, die Beine und den Kopf drehen

TAG 5

15 Froschsprünge

TAG 6

15 Minuten an die frische Luft gehen und bewegen



TAG 7

RUHETAG!

WOCHE 2

TAG 1

15 mal 8-Formen durch die Beine geben

TAG 2

7 Liegestützen

TAG 3

25 Hampelmänner

TAG 4

auf ein Bein stellen, das andere nach hinten strecken und den Oberkörper nach vorne lehnen, dabei bis 30 zählen

TAG 5

5 Runden im Garten/ Zimmer im Hopselauf laufen

TAG 6

auf einem Bein stehen und den Ball 15 mal um den Rücken drehen

TAG 7

RUHETAG!

WOCHE 3

TAG 1

10 Kniebeugen

TAG 2

15 Minuten an die frische Luft gehen und bewegen

TAG 3

20 Froschsprünge

TAG 4

je 15 mal den Ball um den Rücken, die Beine und den Kopf drehen

TAG 5

30 Hampelmänner

TAG 6

20 mal 8-Formen durch die Beine geben

TAG 7

RUHETAG!

WOCHE 4

TAG 1

9 Liegestützen

TAG 2

auf ein Bein stellen, das andere nach hinten strecken und den Oberkörper nach vorne lehnen, dabei bis 30 zählen

TAG 3

5 Runden im Garten/ Zimmer laufen, dabei die Knie hochziehen

TAG 4

auf ein Bein stellen und 20 mal den Ball um den Rücken drehen

TAG 5

15 Minuten an die frische Luft gehen und bewegen

TAG 6

15 Kniebeugen

TAG 7

RUHETAG!

