

Trainer: Ansgar, Katja

10 Uhr kurze Begrüßung

10:15 Warm Up

- Schulterkreisen
- Kopf in alle Richtungen bewegen
- Brustschwimmen
- Hände verschränken und Handgelenke drehen
- Svens Übung
- Arme angewinkelt neben dem Kopf heben, Hände zeigen nach oben, Handflächen nach vorne
 - Unterarme nach vorne kippen
 - Arme über den Kopf heben
- rechte Hand außen ans linke Knie, linker Arm nach vorne gestreckt, Handfläche zeigt nach oben => Oberkörper drehen, so daß Arm über die Seite nach hinten geführt wird
- Katzenbuckel, langziehen abwechselnd

Hauptteil

- auf der Stelle laufen
- Füße vor- und zurückbewegen
- Beine öffnen und schließen
- beides abwechselnd
- Beine abwechselnd nach vorne ausstrecken
- Bein heben, gestreckt oder angewinkelt => Fuß kreisen
- Beine übereinanderlegen
- Bein angewinkelt heben, in der Hüfte kreisen
- auf Stuhl aufstützen, Füße verankern, Becken heben und Hüfte strecken
- Sound of Silence

Cool down

- Äpfel pflücken
- Handgelenk dehnen
- Elefantendehnung
- Seitendehnung
- Arm ausstrecken, Daumen nach oben, Kopf fixieren, Arm bewegen und nur mit den Augen dem Daumen folgen