



FIT & MUNTER in 10 Minuten



Springe große Hampelmänner!

Wieviele schaffst du, ehe die Muskeln ziehen?

Gehe schwungvoll am Stand!

Zähle dabei bis 60. Schaffst du 100 Schritte?



Schwing' in der Kniebeuge!

Spürst du die Muskeln deiner Oberschenkel?

Säge kräftig in der Luft!

Beweg dich dabei auch nach links und rechts.



Mach' eine liegende Acht!

Beobachte die Bewegung auch mit den Augen.

Heb' dein Bein hoch!

Schwinge gleichzeitig mit den Armen.



Strecke dich zum Himmel!

Neige dich dabei sanft von links nach rechts.

Entspann' dich mal!

Rolle sanft Nacken, Beine, Rücken, ab.

