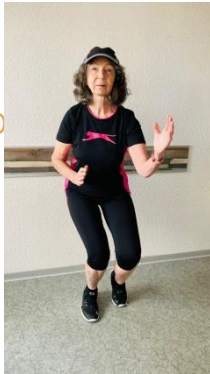
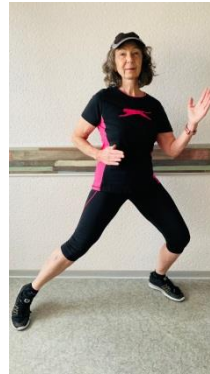


Draußen naß? Dann walken wir halt drinnen!
Hier unser Wochen-Tipp [24] fürs Home-Training!



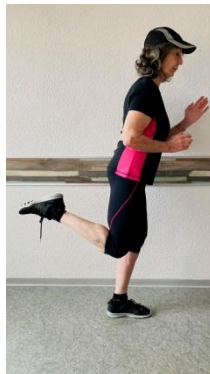
Walken auf der Stelle
Linkes Bein beginnt:
1 – 2 – 3 – 4
Dann mit rechten Bein beginnen.
Wieder wechseln.
Auf „1“ Akzent „tief“.
Walken so lange es gut tut!



1 – 2 – 3 – 4
Bei „4“ Bein seitlich wegstrecken soweit es die Balance erlaubt.
Das Gleiche auch mal mit dem anderen Bein.



1 – 2 – 3 – 4 auf der Stelle. Fußspitze bei „4“ weit nach hinten, Knie leicht beugen.
Wechselnd beginnen.



1 – 2 – 3 – 4
Bei „4“ Ferse zum Po.
Dann mit anderem Bein beginnen und wieder 1 – 2 – 3 – 4 und bei „4“ Ferse zum Po.



Schulterbreit walken.
1 – 2 – 3 – 4
Auf „4“ Knie vorne hochziehen.



Walken auf der Stelle und ab und zu Knie zur gestreckten Hand heben.
Seite wechseln.



Walken: 1 – 2 – 3 – 4
Auf „4“ Ellenbogen und Knie überkreuz zusammenziehen.



Cool Down

- Twisten auf Vorderfuß.
- Hüfte oder Körper
 - Schultern und angewinkelte Arme verwinden.
 - Blick geradeaus.

