Hi,
hier noch einmal die Übersicht der einzelnen Übungen!
Bitte mit Turnschuhen oder barfuß durchführen und **jede Übung 20x wiederholen** (jede Seite...)
und das ganze dann **3x druchmachen**.

1. Treppenstufen rauf- und runtersteigen
2. Pliees auf dem Klo / Stuhl-geht auch
3. Liegestützen am Badewannenrand
4. Flaschenheben , dabei Oberkörper vorgebeugt
5. Flaschenheben mit einem Arm, Gegenbein nach hinten strecken
6. kleine Sprünge über den Flur
7. Bauchübung mit dem Kissen an der Couch
8. auf der Seite liegen und beide Beine heben
9. Stretching an der Treppe oder am Küchenschrank

—den ganzen Pacour dreimal durchmachen—

10.Cool down: Ausschütteln, strecken und recken, leichte Dehnübungen

Viel Spaß dabei (vielleicht machen ja Eltern oder Geschwister mit?)

Eure Anke