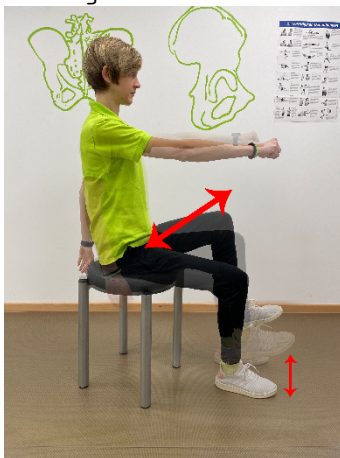


Heben Sie die Fersen abwechselnd an und schwingen Sie gleichzeitig abwechselnd mit den Armen



Strecken Sie abwechselnd ein Bein



Heben Sie abwechselnd ein Bein hoch und bewegen Sie den gegenüberliegenden Arm zum angehobenen Knie



Fahren Sie mit den Armen Fahrrad



Die Arme gehen abwechselnd vor und zurück, gleichzeitig strecken Sie das gegenüberliegende Bein



Stehen Sie fünf Mal auf und setzen sich wieder hin. Eine Armlehne kann zur Unterstützung genutzt werden

**Belastungszeit max. 1 Minute, kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Puls!
Bei jeder Übung können Sie sich auch festhalten!**





Heben Sie abwechselnd die Fersen hoch



Bewegen Sie abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm zur Seite



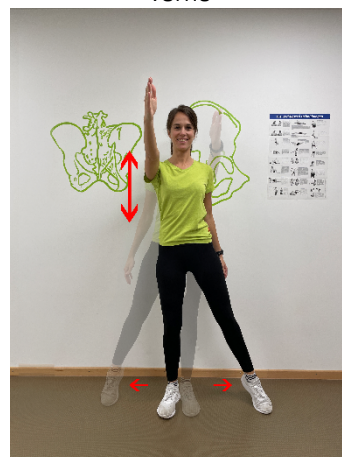
Drücken Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen wieder zurück.
Eventuell mit festhalten



Setzen Sie abwechselnd ein Bein nach hinten und bewegen Sie aktiv den gegen-überliegenden Arm nach vorne



Laufen Sie auf der Stelle und ziehen die Knie hoch.
Nehmen Sie auch die Arme mit



Gehen Sie einen Schritt nach rechts bzw. links und strecken Sie den gegenüberliegenden Arm nach vorne

**Belastungszeit max. 1 Minute, kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Puls!
Bei jeder Übung können Sie sich auch festhalten!**

