

## Donnerstag

Übungen für den Halsbereich  
(alle 6 Positionen je 15 sek – 2 Wiederholungen)



**Wichtig!!**

Kopf drückt gegen Armkraft!



Dehnen  
(15 sek je Seite)

**Wichtig!!**

Kopf Richtung  
Schulter ziehen!

Kopf schräg  
Richtung Brust  
ziehen!

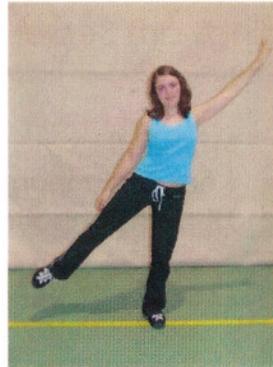


## Freitag

Koordination (statisch: 30 sek Belastung,  
dynamisch: 45 sek Belastung; je Seite)

**Wichtig!!**

Knie im rechten Winkel  
und Balance halten!



**Wichtig!!**

Arm und Bein  
schwingen  
gegengleich!



Dehnen  
(15 sek je Seite)

**Wichtig!!**

Runder Rücken!

Schulterblätter  
zusammenziehen!



## Bewegung und Sport



**Ohrli - Bohrli**

Sich links und rechts hinterm Ohr zu kratzen,  
ist eine ganz leichte Anfangsübung

**Wochenplaner für die Aktionstage 2007**

Diese Übungen sollen vom 10.1.2007 bis zum  
21. 3. 2007 jeweils für drei Minuten vor der  
großen Pause durchgeführt werden!

**MACH MIT WERDE FIT!**

## Montag

### Kniebeugen (1 min Belastung)



**Wichtig!!**

Nach hinten setzen,  
wie auf einen Sessel  
und Arme schwinger  
mit! Knie sind über  
Zehen!

### Wadenkräftigung (1 min Belastung)

**Wichtig!!**

Arme vor Brust  
verschränken, Fersen  
heben und senken!



### Dehnen (15 sek je Seite)

**Wichtig!!**

Ferse am Boden  
– hinteres Knie  
strecken!



Kein Hohlkreuz!



## Dienstag

### Liegestütz am Tisch (30 sek Belastung – 15 sek Pause – 30 sek Belastung)

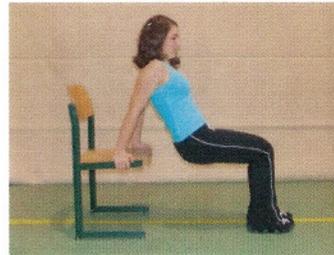


**Wichtig!!**

Körperspannung!



### Liegestütz rücklings am Sessel (20 sek Belastung – 15 sek Pause – 20 sek Belastung)



**Wichtig!!**

Körperspannung –  
Hüfte hochhalten!



### Dehnen (15 sek je Arm)

**Wichtig!!**

Arm im rechten  
Winkel!  
Wandnäheres  
Bein macht einen  
Schritt nach  
vorne!



## Mittwoch

### Übung für die Lendenwirbelsäule (2 Hanteln oder gefüllte 3/4-Liter-Flaschen) (1 min 30 sek Belastung)



**Wichtig!!**

Runder Rücken!



### Dehnen (15 sek je Arm)



**Wichtig!!**

Beim Ausatmen  
schrittweise beugen  
beim Einatmen  
schrittweise  
aufrichten!  
(1 min Belastung)

