

Venus



MEDIUM

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
<p>Bauchmuskel Packet</p> <p>Eine Rückenlage einnehmen und die Beine senkrecht anwinkeln. Die Arme seitlich am Körper abelgen. Die Beine im Wechsel zur linken und rechten Seite pendeln. Die Schulterblätter bleiben die ganze Zeit am Boden. Den Rumpf auf Spannung halten (Powerhouse: Pilates)</p>	15	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek	
<p>Brücke</p> <p>Auf den Boden setzten, die Füße aufstellen und die Hände hinter dem Gesäß aufsetzen. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Das Becken nach oben heben, bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. 3-4 Sekunden halten, Becken senken aber nicht auf dem Boden absetzen.</p>	15	
<p>Hampelmann</p>	30 Sek.	
<p>Rumpf</p> <p>Breitbeinig hinstellen. Dann abwechseln die rechte Seite nach links dehnen und umgekehrt.</p>	Je 15x	
<p>Seitlich springen</p> <p>Abwechseln seitlich springen</p>	30 Sek.	