



# 1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.

Schwimmen

Bewegung

Gesundheit

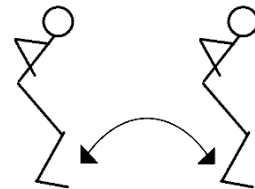
## Wochenaufgaben

irgendwann, irgendwie, irgendwo



30 Sekunden vorwärts und rückwärts mit geschlossenen Beinen hüpfen.

3 Wiederholungen 15 Sekunden Pause

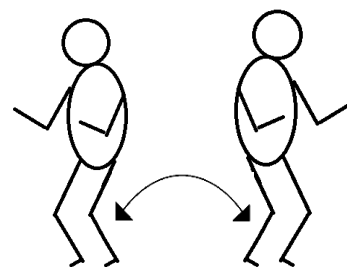


3 mal die Baderegeln **laut** aufsagen.



Hüpfe mit geschlossenen Beinen seitwärts nach rechts und links. 30 Sek.

3 Wiederholungen 15 Sekunden Pause



10 mal Froschsprünge.



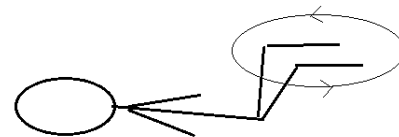
1 min Windmühlenarme, mit gestreckten Armen in entgegengesetzte

Richtung kreisen lassen, 4 Wiederholungen mit Richtungswechsel



Fahrradfahren in Rückenlage mit den Beinen Fahrradfahren simulieren,

30 Sek. 15 Sek. Pause, 3x Wiederholen.



Kerze machen so lange wie man kann.



7 Liegestützen, 10 Sekunden Pause.

5 Wiederholungen

