



1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.

Schwimmen

Bewegung

Gesundheit

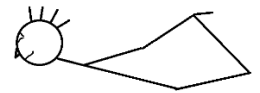
Wochenaufgaben

irgendwann, irgendwie, irgendwo



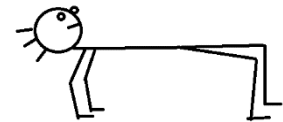
Lege dich auf den Bauch und fasse deine Füße mit den Händen, sei eine Robbe.

30 Sekunden halten, 3 Wiederholungen, 15 Sekunden Pause



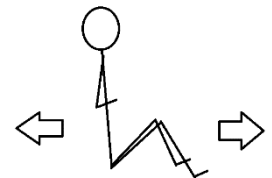
Mache eine Brücke mit dem Bauch nach oben.

30 Sekunden halten, 3 Wiederholungen, 15 Sekunden Pause



Setze dich auf den Boden und drücke dich mit den Beinen vor und zurück.

Ohne die Arme zu benutzen, 3-mal Vorwärts, 3-mal Rückwärts



Steh die ganze Woche beim Zähneputzen auf einem Bein.



Laufe einen Tag auf den Zehenspitzen durchs Haus.



Lege dich auf den Rücken mit einem Bein auf einem Ball und das andere lang gesteckt. Popo hoch und 1 Minute abwechselnd ein Bein in die Luft heben.



Mach ein Paket auf dem Rücken und roll dich 4-mal von rechts nach links.

Das ganze 3-mal wiederholen 10 Sekunden Pause.



Laufe einen Tag auf den Fersen durchs Haus.

