



Standschüttler



Pinguin

„5-Minuten- Programm“



Atemübung
5 Sekunden einatmen
5 Sekunden ausatmen



Schulterkreisen Beckenkreisen



Wippen



Arme gegeneinander kreisen



Beckenschaukel nach rechts und links



Beinschwingen und wechselweise vorne & seitlich anheben