

# 30 Minuten Fitness

Für die ganze Familie.

Anleitung:

Vor der Übung 5 min Aufwärmen, dann alle sechs Übungen absolvieren. Je nach Fitnesslevel kannst du 1-10 Durchgänge in 30 min schaffen. Nach dem Training 5 min kurzes Abwärmen einplanen.

Viel Spaß beim Training wünscht das B T-LA-Team!

Übung 1 10\* auf der Stelle laufen.  
Alternativ: 10\* gehen



Übung 2



5\* normal + 5\* gesprungen Kniebeuge  
Alternativ: 10\* normal Kniebeuge

Übung 3

10\* Wechselsprünge (Hampelfrau)  
Alternativ: 10\* Ausfallschritte



Übung 4



5\* Raupe- in den Liegestütz laufen  
Alternativ: 5\* Schrägliegestütz

Übung 5

10\* Hampelmann  
Alternativ: Ausfallschritte in die Seite



Übung 6



10\* Scheibenwischer, im Sitzen  
Beine nach re/li heben



©BT-LA