

# Übungen Daheim

Zuerst immer gut aufwärmen!

(Fit mit Hans 2020)

(Anzahl Wiederholungen 12-16 x)



**Schritt auf Sofa oder erhöhten Gegenstand  
Knieheben mit dem anderen Bein.**



**Balance - Arm + Bein gegengleich  
Am Boden oder auf Kissen**



**Bein heben**

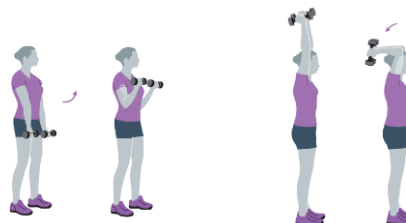
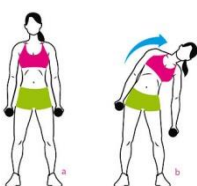


**bis**

**Standwaage**



**Kniebeugen + Bein heben seitwärts**



**Übungen gemäss Abbildung (mit 1 ½ L Flaschen oder Hanteln)**



**Rückenstrecker**



**Arme angewinkelt seitwärts hochziehen**



**Crunch**

**(Diese Übungen können mit oder ohne Flaschen/Hanteln ausgeführt werden)**



**Beckenlift**



**Seitstütz**

**Am Schluss Dehnübungen  
gemäss dem 1.Blatt**