



Warmup für jede Woche



5 Minuten auf der Stelle gehen oder joggen

10x Arme kreisen nach vorne

10x Arme kreisen nach hinten

10x pro Seite Oberkörper-Rotation: Lass deine Beine am Boden stehen. Dreh dich mit deinem Oberkörper und einem Arm langsam nach rechts (dein Blick folgt der Bewegung). Der andere Arm bleibt vorne. Danach drehst du dich langsam zurück und wechselst die Seite.

