



# Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

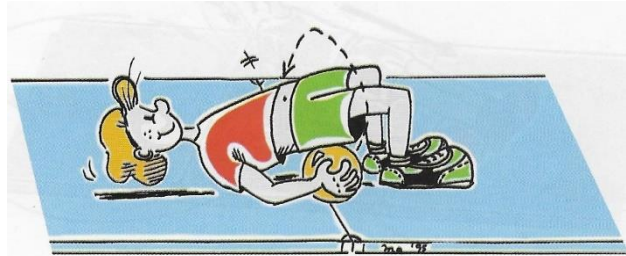
## Wir machen uns fit für den Frühling!

Was ihr braucht: Unterlage / Ball

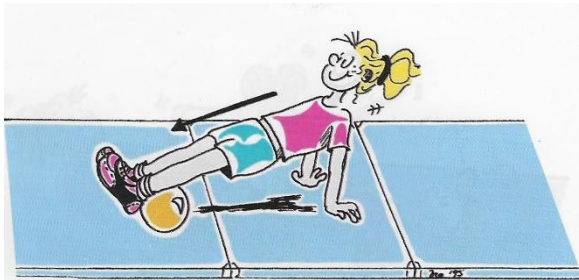
### *Mondkreise*

Du liegst auf dem Rücken, deine Beine sind angewinkelt. Du hebst deine Hüften an; Brust, Bauch und Oberschenkel bilden eine gerade Linie.

Lass den Ball um deine Hüften kreisen. So viele Umkreisungen, wie du an Lebensjahren zählst.



### *Transportband*



Du sitzt auf dem Boden; deine Unterschenkel liegen auf einem Ball; die Hände stützen hinter dem Körper.

Hebe deinen Po so hoch, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Stütze vorwärts, bis der Ball deinen Po berührt und wieder zurück. Schau dabei deine Füße an. 3 x vor und zurück

### *Kreisverkehr*

Du liegst auf dem Bauch; Zehen und Knie drücken gegen den Boden. Der Kopf ist leicht angehoben; die Nase befindet sich dicht über dem Boden.

Führe den Ball mit gestreckten Armen um den Körper. Schau nicht nach dem Ball. Wechsle nach jedem Durchgang die Richtung. Ein Durchgang = 4 x kreisen.

