

## Kleine Tipps zum Fitbleiben

*Beine und Füße:* mit beiden Händen am Stuhl festhalten

- abwechselnd Fußspitzen und Fersen anheben, Gewicht dabei nach vorn und hinten verlagern
- auf einem Bein stehen, mit dem anderen Bein nach vorn und hinten schwingen, dann Seitenwechsel
- auf einem Bein stehen, anderes Bein zur Seite spreizen
- Knie leicht beugen, Po nach hinten schieben und wippen
- seitlich hinter dem Stuhl stehen, Oberkörper nach rechts beugen, dann Seitenwechsel



*Rücken und Bauch:* im Sitzen

- Arme und Beine kreuzen und wieder öffnen dabei Bauch anspannen
- Arme seitlich, Oberkörper nach rechts und links beugen, dabei mit den Händen Richtung Boden gehen
- Arme seitlich ausstrecken, Oberkörper nach rechts drehen und federn, das Gleiche nach links



*Koordination:* im Sitzen

- abwechselnd Ellbogen und Fersen und Fingerspitzen und Fußspitzen zusammenbringen



*Arme und Schultern:* im Sitzen

- Arme vor- und zurückschwingen  
--> abwechselnd  
--> gleichzeitig
- Arme seitlich ausstrecken  
--> Arme nach oben anwinkeln  
--> Arme nach vorne anwinkeln
- Schultern vor- und zurückkreisen

