

Übungen zum Feierabend

Für Teilnehmer der Anfänger Kurse

Kurze Reihe, einfache Übungen

1. Stehender Halbmond
2. Stehende Kopf-Kniestellung, im Wechsel, 3X, mit Übung 1 beenden
3. Baum
4. Andreas Kreuz
5. Dreieck
6. Weiter Kreis
7. Entspannung

Dauer: Ca. 20 Minuten