**„Fit mach mit“ – Tag:** Nicht nachdenken, einfach machen!

1. Früh: Morgenaktivierung (siehe Extrablatt)
2. Vormittag: Flotter Spaziergang 15 min
3. Nachmittag: Krafttraining: Jede Übung 10 Mal







1. Abend: Entspannung: Hinlegen oder bequem sitzen

Wir nehmen wahr, wie die Luft durch die Nase ein- und ausströmt. Wo genau können Sie die Luft wahrnehmen?

Wir legen eine Hand auf die Brust und versuchen wahrzunehmen, wie die Luft ein- und ausströmt.

Wir legen eine Hand auf den Bauch und versuchen wahrzunehmen, wie die Luft ein- und ausströmt.

Alternativ: Wenn Sie Zugang zu Internet bzw. Youtube haben:

<https://www.youtube.com/watch?v=xb4vDRrClU0>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Morgenaktivierung | Spaziergang | Krafttraining | Entspannung |
|  |  |  |  |