

In Bewegung mit MS

Programm 1

- Auf der Stelle treten und Arme bewegen 2 x 30 Sek
- Schritt vorwärts auf der Stelle 2 x 10 Whlgen links und rechts
- Schritt seitlich auf der Stelle 2 x 10 Whlgen links und rechts
- Kniebeugen 1 x 10 Whlgen
- Ausfallschritte 1 x 10 Whlgen links und rechts
- Hüpfen auf der Stelle, Beine seitlich spreizen, 2 x 10 Whlgen
- Hüpfen auf der Stelle, Beine vorwärts und rückwärts, 2 x 10 Whlgen
- Kniebeugen 1 x 10 Whlgen
- Ausfallschritte 1 x 10 Whlgen links und rechts

Hinweis:

Viele dieser Übungen können mit Armbewegungen kombiniert werden
Sie können auch Gewichte in die Hand nehmen... (oder eine kleine Flasche Wasser)
Seien Sie kreativ!

Whlgen = Wiederholungen

In Bewegung mit MS

Programm 1

Auf der Stelle treten und die Arme bewegen

2 x 30 Sekunden



In Bewegung mit MS

Programm 1

Schritt vorwärts auf der Stelle

mit Armbewegungen kombinieren (Gewichte verwenden, ...)

2 x 10 Whlgen links und rechts



In Bewegung mit MS

Programm 1

Schritt seitlich auf der Stelle

mit Armbewegungen kombinieren (Gewichte verwenden, ...)

2 x 10 Whlgen links und rechts



In Bewegung mit MS

Programm 1

Kniebeuge

Beugen Sie Ihre Knie bis max. 90 °

Knie nicht über Zehen hinaus und Oberkörper so gerade wie möglich

Arme gleichzeitig horizontal ausstrecken

1 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 1

Ausfallschritt

Ausfallschritt nach vorne, hinteres Bein zum Boden beugen und wieder zurück nach oben, Oberkörper so gerade wie möglich halten und Knie nicht über Zehen hinaus
1 x 10 Whlgen links und rechts



In Bewegung mit MS

Programm 1

Hüpfen auf der Stelle, Beine seitlich spreizen
2 x 10 Whlgen

Hüpfen auf der Stelle, Beine vorwärts und rückwärts
2 x 10 Whlgen

Mit Armbewegungen vorwärts und seitwärts kombinieren
Gewichte verwenden, ...

In Bewegung mit MS

Programm 1

Kniebeuge

Beugen Sie Ihre Knie bis max. 90 °

Knie nicht über Zehen hinaus und Oberkörper so gerade wie möglich

Arme gleichzeitig horizontal ausstrecken

1 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 1

Ausfallschritte

Ausfallschritt nach vorne, hinteres Bein zum Boden beugen und wieder zurück nach oben, Oberkörper so gerade wie möglich halten und Knie nicht über Zehen hinaus.

1 x 10 Whlgen links und rechts

