







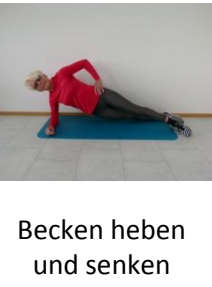
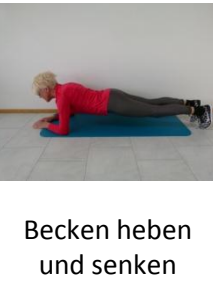



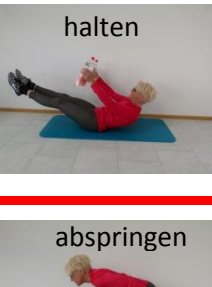

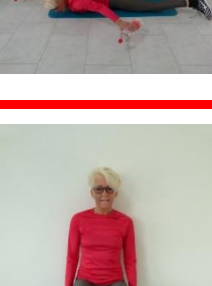
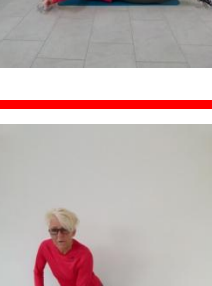

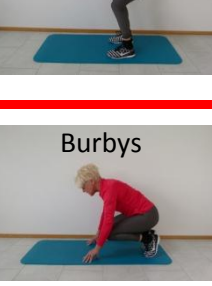


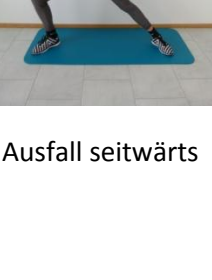

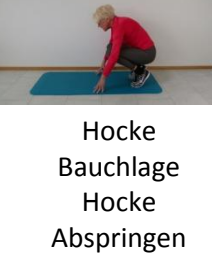



# Heidy's Workoutprogramm

Empfehlung zum Aufwärmen: Springseilen, leichtes Laufen an Ort, Velofahren usw.  
Gerät: PET-Flasche oder Hanteln / Stuhl oder Kiste

 <p>Bizeps</p>	 <p>Trizeps</p>	 <p>Arme heben</p>	 <p>rotieren</p>	 <p>tief / hoch</p>
 <p>Arme schwingen</p>	 <p>seitwärts neigen</p>	 <p>rotieren</p>	 <p>Becken heben und senken</p>	 <p>Becken heben und senken</p>
 <p>Knie seitwärts</p>	 <p>Arme und Beine heben</p>	 <p>rotieren</p>	 <p>halten</p>	 <p>Oberkörper abheben</p>
 <p>seitwärts drehen</p>	 <p>Arme nach vorne führen</p>	 <p>Liegestütze</p>	 <p>abspringen</p>	 <p>Gewicht verlagern</p>
 <p>An der Wand 2 Min. halten</p>	 <p>Ausfall seitwärts</p>	 <p>tief hoch</p>	 <p>Burbys</p>	 <p>Hocke Bauchlage Hocke Abspringen</p>



Heidy Henseler  
Diplomierte Bewegungspädagogin  
[www.sky-gym.ch](http://www.sky-gym.ch)

Empfehlung 2 mal pro Woche  
10 - 25 Wiederholungen  
evtl. zweiten Durchgang