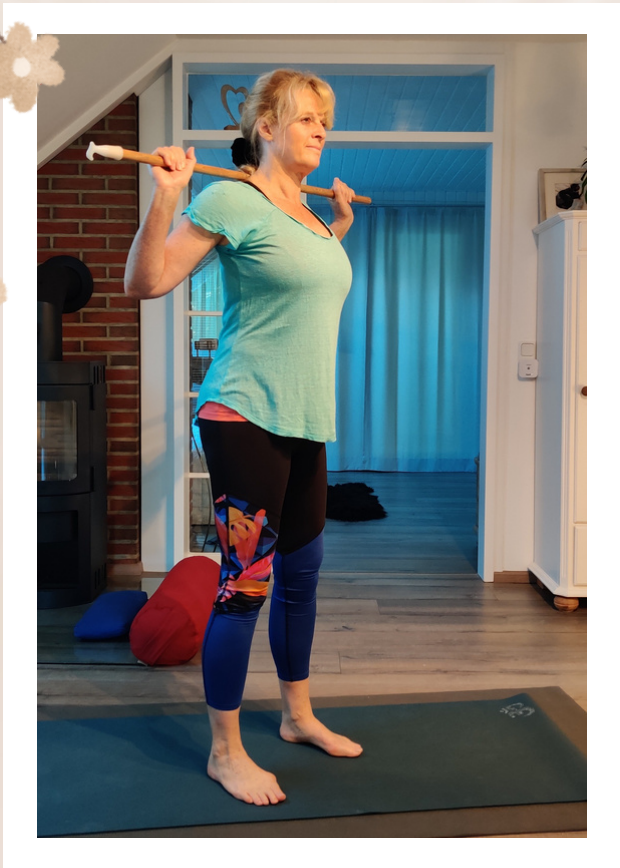


Kraft & Energie ***Programm 1*** *Tessa Leonhardt*



www. Tessa - Yoga. de

**Bitte lade Dir das Handout herunter:
tessa-yoga.de/online-yoga**



1x1Min.
Kniebeugen:
Aufrechter Stand,
die Füße sind
hüftbreit geöffnet.

Die Fersen
bleiben beim
Beugen der Knie
fest auf dem
Boden





Ausfallschritt.
Aufrechter Stand.
Eine Runde
rechtes Bein vor.
Dann Wechsel.

Achtet darauf,
dass das vordere
Knie beim Beugen
senkrecht über
der Ferse steht!





2x1 Min.
Liegestütz:
Aus der
Bauchlage die
Hände
schulterbreit
aufstellen und
dann
hochdrücken.

Fester Bauch,
kein Hohlkreuz.

2x1 Min. Rudern
in Bauchlage.
Beim
Zurückziehen
der Arme den
Oberkörper
anheben



1x1 Min. Swimming



2x1 Min. Plankpose.
Fester angespannter Körper.



[www. Tessa - Yoga.de](http://www.Tessa-Yoga.de)



1x1 Min. Crunches
für die geraden
Bauchmuskeln.
Beine im 90°
Winkel,
Ellenbogen
zurück und
Oberkörper
anheben.

1x1 Min. seitliche
Bauchmuskeln.
Der rechte
Ellenbogen zieht
zum linken Knie.



1x1 Min. seitliche
Bauchmuskeln.
Der linke
Ellenbogen zieht
zum rechten Knie.



1x1 Min. untere Bauchmuskeln. Füße zeigen gen Himmel.
Dann ohne Schwung den Po anheben.
Meist geht dies nur wenige Zentimeter! :-)



Entspannung. Twist rechts/ linke Seite

[www. Tessa - Yoga.de](http://www.Tessa-Yoga.de)