

### Aufwärmen

- Kopfkreisen & Kopfneigen  
(Achtung: Kopf nicht zu weit heben)
- Schulteranspannen
- Seitliches Stretchen
- Walk down
- Überkreuztes Vorbeugen
- Wadendehnen (sitzen)
- Oberschenkel (Ausfallschritt)
- Hampelmann über Kreuz
- Auf der Stelle joggen
- Hampelmann über Kreuz
- Squat Jumps

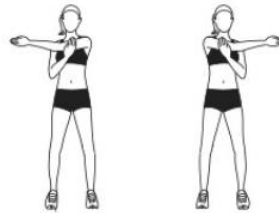
### Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=Qocm6DBpHVc&feature=youtu.be>

Dauer 15 min

### Cool Down

- Fersensitz
- Schulterdehnen
- Rückendehnen



- Oberschenkel dehnen
- Wadenstretch

