

# ÜBUNGEN DER WOCHE

FÜR  
SENIOREN

Level 1: 2 Runden • Level 2: 3 Runden • Level 3: 4 Runden  
2 Minuten Pause zwischen den Runden

1.



20x Kniebeugen

2.



30x Wadenheben

3.



14x Ausfallschritte

4.



20x Einbeinstand

5.



20 Sek. Kobra

6.



15x Rückenrolle