



Liebe Schüler und Schülerinnen des Tanzatelier41,

heute haben wir euch einen „Abreißzettel“ für den Kühlschrank o.ä. vorbereitet.

So habt ihr jeden Morgen die Möglichkeit, euch eine neue Trainingsaufgabe für den Tag auszuwählen.

Als Ergänzung und weitere Unterstützung steht euch unser Podcast "41bewegt" zur Verfügung oder ihr ladet euch die vorbereiteten Matten Pilates Trainingsfolgen von unserer Internetseite runter.

Viel Freude beim Trainieren.

Mit mit bewegten Grüßen

eure Rebecca mit dem gesamten Team des Tanzatelier41

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Heute trainiere ich für mich...

meine tiefen Bauchmuskeln mit
Chest lift Variationen

mindestens 10 **Kniebeugen**

meine schrägen Bauchmuskeln durch
den **Criss Cross**

meine Rückenmuskeln durch das
Swimming

meine Balance durch den
Einbeinstand

meine flexible Wirbelsäule durch
das **Bridging**

Side Kick Variationen

den **Quadruped** für eine gute tiefen
Stabilität

durch die Hilfe des **Spine Twist** eine
Flexible Brustwirbelsäule

mit Hilfe des **Single leg stretch** meine
Beinlinien

Standing Roll down

meine geraden Bauchmuskeln
Durch die **Hundreds**

