



## Hausaufgaben für jeden Tag:



Beim Zähneputzen seitlich das Bein heben. (Training für den Po) Der Oberkörper ist aufrecht bzw. neigt sich Richtung Bein, dann würde man zusätzlich auch die seitlichen Bauchmuskeln mit ansprechen.)

Nach der Hälfte- Seite wechseln.

Also min 2 x am Tag.!!



Beim Kochen und umrühren im Topf:

Po-Training: aufrechter Oberkörper, Bauch einziehen und Rücken gerade! Ein Bein nach hinten bewegen. Nach 2 min. das Bein wechseln.



Beim Fernsehen:

Wandsitzen: Oberkörper an die Wand lehnen (gerader Rücken) die Beine 90 Grad anwinkeln. (Als ob man auf einen unsichtbaren Hocker sitzt). Die Knie schieben sich NICHT über die Füße.)