Die vorgegebenen Übungen können natürlich auch durch andere ersetzt werden. Hier ein paar Beispiele bzw. Anregungen:

1. Hampelmann 2. Wandsitz 3. Liegestütze
2. Bauchpressen 5. Treppensteigen auf Stuhl 6. Kniebeugen
3. Unterarmstütz (Plank) 8. Auf der Stelle rennen mit angezogenen Knien
4. Ausfallschritte 10. Liegestütze mit Rotation
5. Seitlicher Unterarmstütz (Plank seitlich) 12. Stehen auf einem Bein
6. Dehnübungen 14. Anfersen usw.

Wir von der Fachberatung Sport wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg damit.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund. Fachberatung Sport