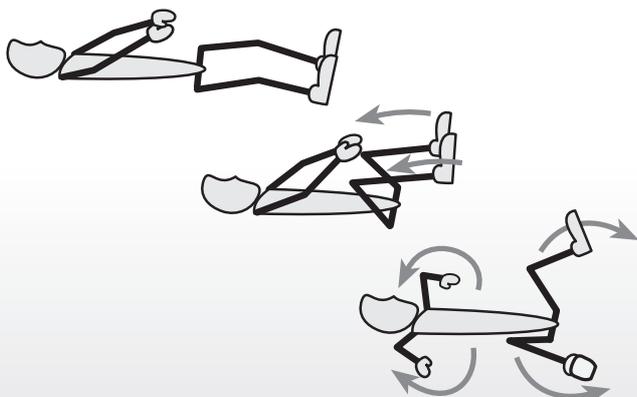


# Tägliches Workout: Teil 3a - Schwimmen zu Hause

## 1 Rückenlage: Brustschwimmen

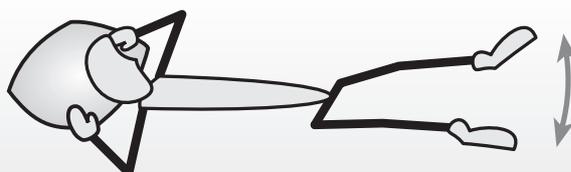
- Brustarm-Bewegung
- Brustbein-Bewegung



## 2 Rückenlage: Rückenbein-Bewegung

- Beine wechselseitig heben und senken
- Kissen unter Kopf - Kinn zur Brust

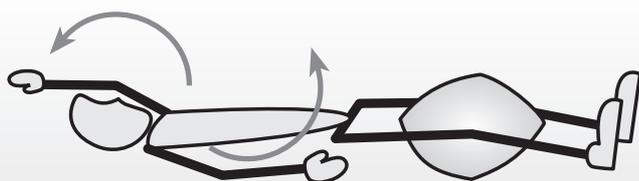
Mit Kissen!



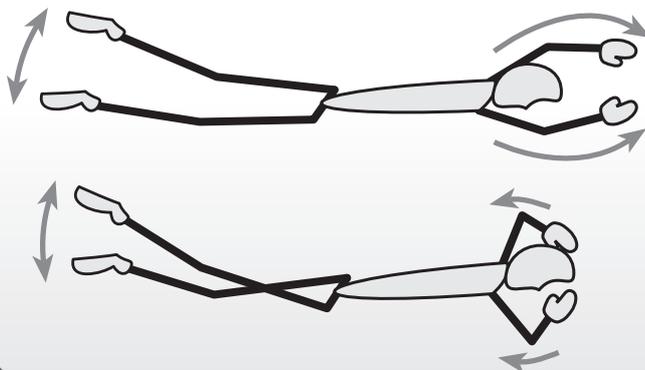
## 3 Rückenlage: Rückenarm-Bewegung

- Armkreisen rückwärts wechselseitig
- Kissen zwischen Knien zusammendrücken
- Körperspannung halten

Mit Kissen!

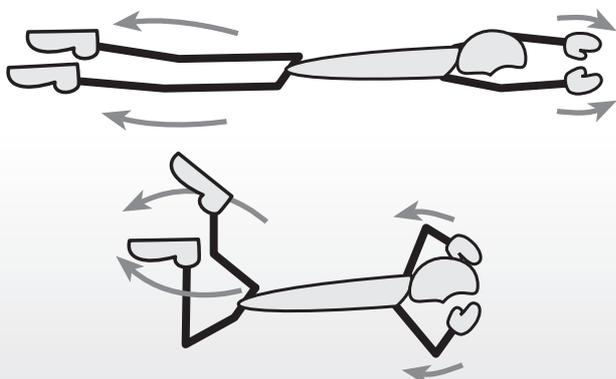


## 4 Bauchlage: Brustarm- und Kraulbein-Bewegung



## 5 Bauchlage: Brustschwimmen

- Brustarm-Bewegung
- Brustbein-Bewegung



## 6 Rückenlage: Gleichschlag

- Armkreisen beider Arme rückwärts
- Brustbein-Bewegung

