

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Boxen

Diese Übung kannst du auch im Sitzen machen.

1



- Stelle dich gerade hin. Füße sind leicht auseinander.
- Mache mit beiden Händen Fäuste.

2



- Boxe mit der linken Faust.

3



- Boxe mit der rechten Faust.
- Wiederholen.



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter www.inclusion-europe.eu/easy-to-read



Scanne den QR Code mit deinem Handy um das Video von der Übung zu sehen.