

GAR NICHT SO
EINFACH



Energizer

ZWECK

Aktivierende Übung zum Einstieg nach einer Pause

ZEITPUNKT

Nach der Pause

TEILNEHMERAKTIVITÄT

Körperliche Übungen: Heben der Füße nach vorgegebener Vorlage.

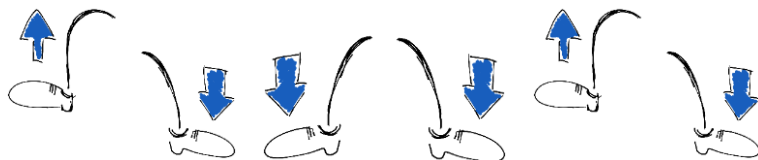
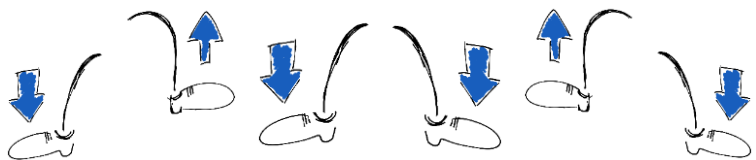
ABLAUF

1. Vorbereitung: Vorlage hochladen
2. Erklärung der Aufgabe
3. Trainer macht die Übung einmal vor
4. Optional kann die Webcam eingeschaltet werden
5. Teilnehmer machen im vorgegeben Tempo mit

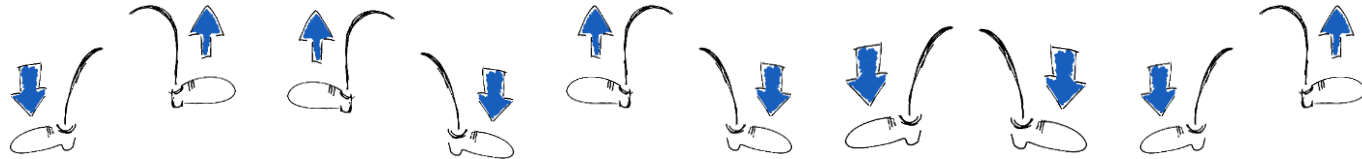
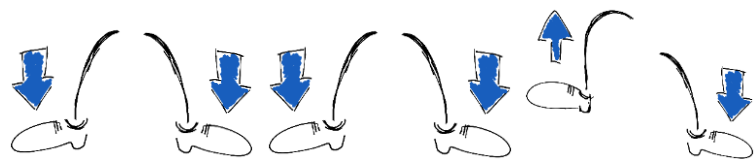
ADOBE CONNECT FUNKTION

Webcam teilen: [Anleitung](#)

D A S I S T



G A R N I C H T



S O E I N F A C H

