







**Gesundheit, Hopsi Hopper spricht, entsteht durch Leben im Gleichgewicht.
Fit – Komm mit, mit Hopsi Hopper, und Du bleibst im Leben locker.**

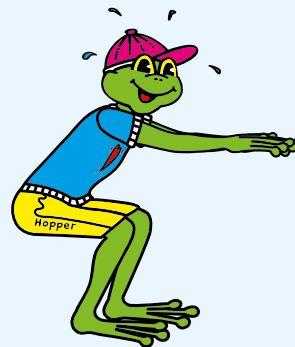
Bewegen. Spielen. Besser Lernen. Diese Übungen mit Hopsi Hopper sind einfach und überall machbar. Sie sind gut für  die Ausdauer,  die Kraft,  die Beweglichkeit,  die Koordination,  das Gleichgewicht und  die innere Ausgeglichenheit.



Wandern am Stand



großer Schritt



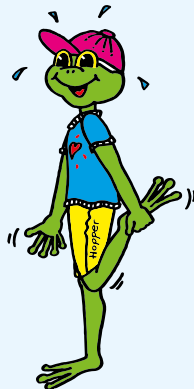
Kniebeugen



Sit-up



Laufen am Stand



Einbeinstand



Hampelmann



Beinrückseite dehnen



Schrittwechsprünge

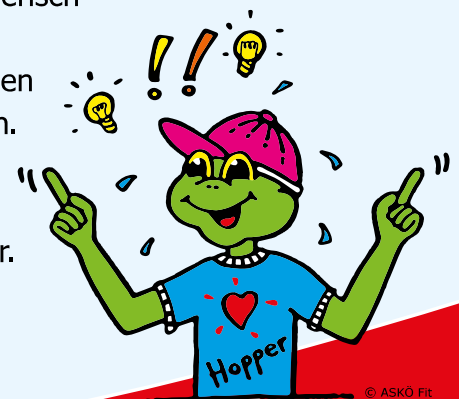


Seilspringen



- Regelmäßig, spielerisch fordern.
- Die Übungen fühlen sich immer gut an.
- X-mal täglich. Übung macht DICH zum Meister.

Mehr dazu unter **hopsihopper.at**



© ASKÖ Fit