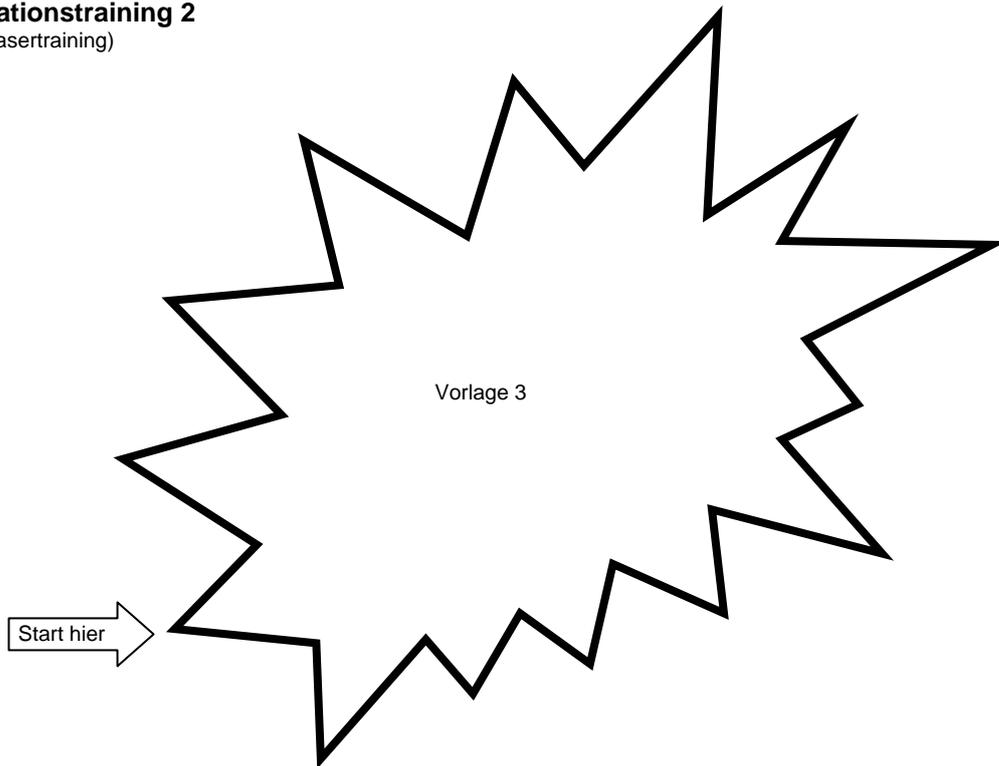
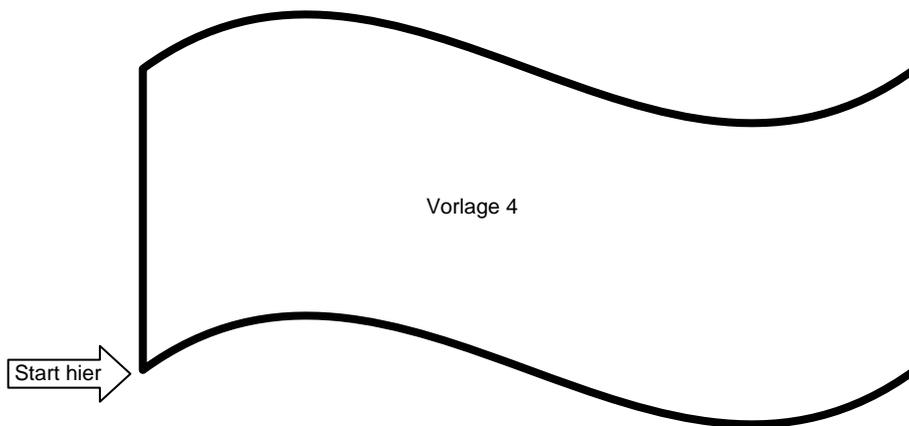


**Koordinationstraining 2**  
(auch für Lasertraining)



- in ca. 30 Sek. einmal komplett umfahren (später 60 Sek.)
- Atmung auf Weg 3x
- Wechsel rechter Arm – linker Arm



- in ca. 15 Sek. einmal komplett umfahren (später 30 Sek.)
- Atmung auf Weg 1x
- Wechsel rechter Arm – linker Arm