

# Station 2

## Übung 1 – Sitzen an der Wand

**Durchführung:** An die Mauer anlehnen und im Winkel von 90° sitzen, dabei die Körpermuskulatur anspannen.

**Dauer:** 1 Minute oder auch länger.

**Variante:** Abwechselnd ein Bein gestreckt anheben und eine kurze Zeit halten.

