

1. Nenne die drei Bewegungsprogramme von Simply Strong! Schreibe zu jedem Programm 1-2 Stichwörter auf und erkläre damit, worauf der Fokus im jeweiligen Programm gelegt wird.

2. Recherchiere im Internet bzw. im Kapitel A („Bewegungsprogramme“) und erstelle zu jedem Programm eine Kurzeinheit mit 5 Übungen!

A grid of 20 columns and 20 rows of small black dots on a white background. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, forming a square grid. Each dot is small and black, and they are spaced evenly apart both horizontally and vertically. The grid covers the entire area of the image.