

# Wie kann man ...?

Frage	Antwort
1 Beweglichkeit verbessern?	<input checked="" type="checkbox"/> Zumba <input type="checkbox"/> Kopfschütteln <input type="checkbox"/> Schwimmen
2 mehr Kraft in den Beinen bekommen?	<input type="checkbox"/> Schulterzucken <input type="checkbox"/> Kniebeugen <input type="checkbox"/> die Hüfte drehen
3 Koordination von Armen und Beinen verbessern?	<input type="checkbox"/> Seil springen <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Gewicht heben
4 Schultergelenke beweglich halten?	<input type="checkbox"/> Skifahren <input type="checkbox"/> Armkreisen <input type="checkbox"/> Armbeugen
5 bessere Bauchmuskeln bekommen?	<input type="checkbox"/> im Liegen Oberkörper heben und senken <input type="checkbox"/> Vorwärtshüpfen <input type="checkbox"/> Walzer tanzen
6 Herz und Kreislauf stärken?	<input type="checkbox"/> Hüftkreisen <input type="checkbox"/> Übungen für das Gleichgewicht <input type="checkbox"/> Lauftraining

b Bilden Sie Fragen und antworten Sie.

1 Wie kann man seine Beweglichkeit verbessern?

Durch regelmäßiges Zumbatanzen kann man seine Beweglichkeit verbessern.

Man verbessert seine Beweglichkeit am besten durch regelmäßiges Zumbatanzen.

