



#### Anleiten Wassertreten:

Beim Wassertreten werden die Füße mit jedem Schritt aus dem Wasser gehoben (Storchengang). Es wird nur so lange im Wasser geblieben, bis ein starker Kältereiz in den Beinen eintritt. Danach das Wasser von den Beinen abstreifen und auf der Tretwiese wieder warmlaufen.



#### Anleitung Armbad:

Beim Armbad werden beide Arme tief eingetaucht, bis nach höchstens 30 Sekunden ein starker Kältereiz (Kribbeln oder Ziehen im Arm) eintritt. Anschließend das Wasser einfach abstreifen und die Arme bis zum völligen Abtrocknen bewegen (Armkreisen etc.).

