

## Programme für Uhrenbeweger

1. Dreht sich gegen den Uhrzeigersinn für 25 Minuten, stoppt 5 Minuten. Wiederholt sich 6 mal. Stoppt 24 Stunden, dann wird das Programm wiederholt
2. 1. Phase: Dreht sich abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn für jeweils 10 Minuten in den ersten 5 Minuten. 2. Phase: Dreht sich im und gegen den Uhrzeigersinn für jeweils 5 Minuten während der folgenden 20 Minuten. 3. Phase: stoppt 5 Minuten. Phase 1 – 3 wird 6-mal wiederholt. Stoppt 24 Stunden, dann wird das Programm wiederholt
3. Dreht sich im Uhrzeigersinn 25 Minuten. Stoppt 5 Minuten. Wiederholt sich 6-mal. Stoppt 24 Stunden, dann wird das Programm wiederholt