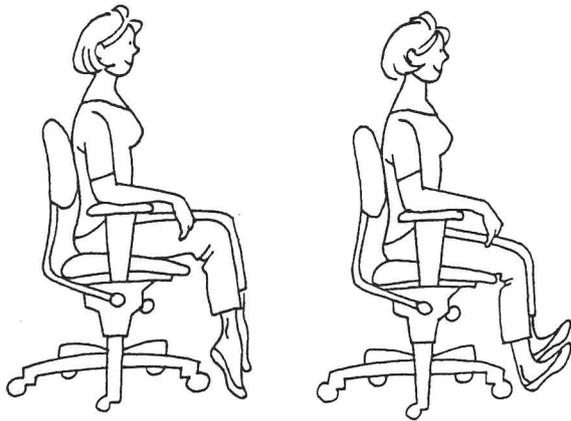


Klein aber oho.....Miniübungen für's Homeoffice



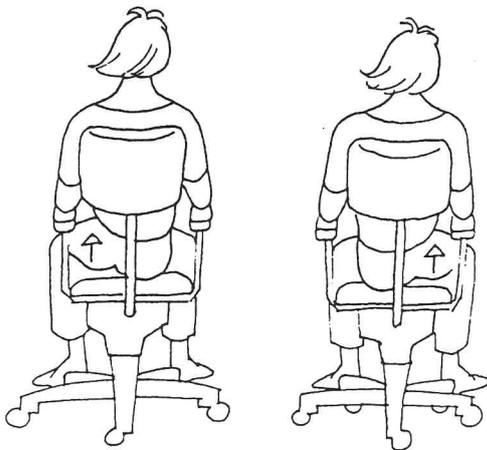
1. Fußwippe

Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd in den Zehen- und in den Fersenstand (ca. 10x).



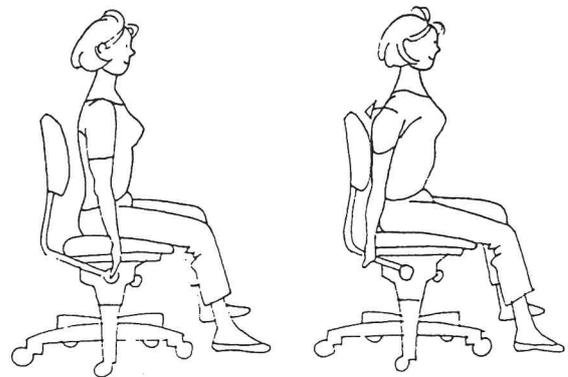
2. Beckenschaukel I

Bewegen Sie Ihr Becken langsam nach vorn und nach hinten (ca. 10x).



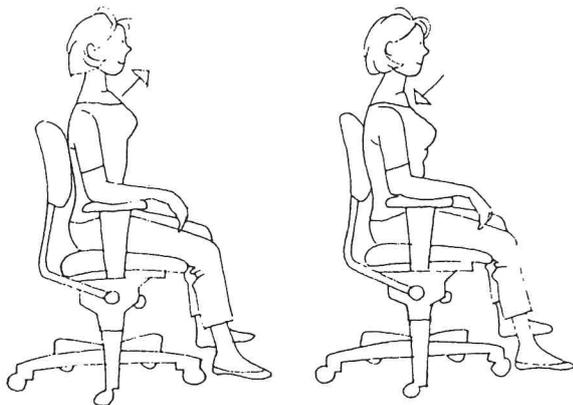
3. Beckenschaukel II

Bewegen Sie abwechselnd eine Pohälfte langsam nach oben (ca. 10x).



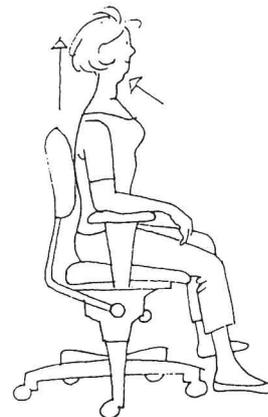
4. Flügelschlagen

Bewegen Sie Ihre Schultern langsam in Richtung Wirbelsäule nach hinten-unten (ca. 10x).



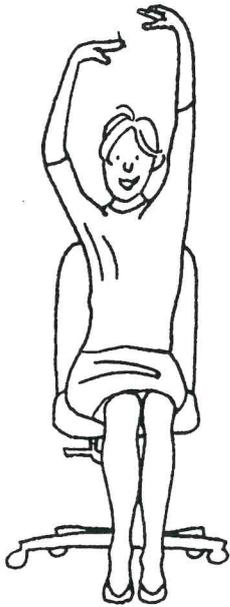
5. Mutbein heben

Strecken Sie Ihr Brustbein nach vorn-oben (ca. 10x).



6. Schwanenhals

Strecken Sie Ihren Hinterkopf am gedachten "Goldenen Faden" nach oben. Das Kinn geht sanft in Richtung Kehle (ca. 10x).



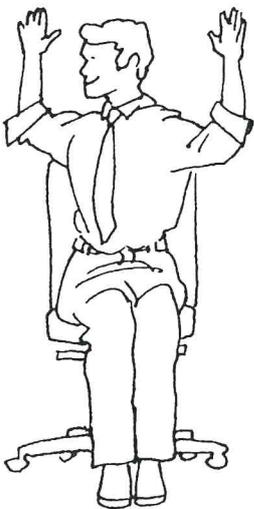
1. Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben.



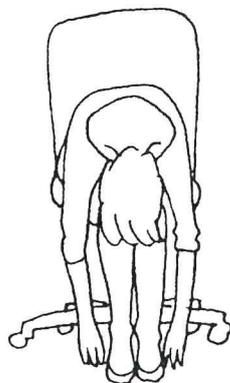
2. Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd auf die Fußspitzen und auf die Fersen.



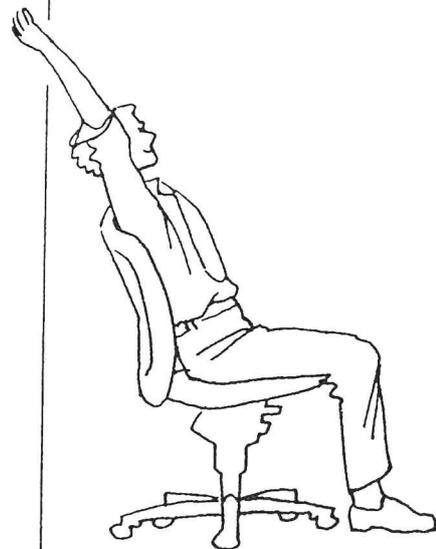
3. Strecken Sie einen Arm über Ihren Kopf zur Gegenseite.



4. Drehen Sie Ihren Oberkörper in der U-Halte von rechts nach links.



5. Bewegen Sie den Oberkörper nach vorn auf Ihre Oberschenkel.



6. Strecken Sie die Arme nach oben und lehnen Sie Ihren Oberkörper nach hinten.