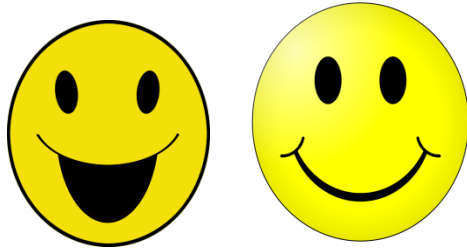


A Bewege Dich so oft es geht: daheim auf Musik aus dem Radio/Fernsehen etc. Draußen: – gehe spazieren, walken, etc. und nimm auch die Arme mit!!!! Bewege Dich auch aus den Schultern



- und immer lächeln!!!!

B Deine Übungen:

1. Wandstand – stelle Dich mit dem Rücken an die Wand und versuche, LWS, BWS und Kopf an die Wand zu bekommen, ziehe den Bauch etwas ein, stelle die Füße weiter weg von der Wand, beuge die Beine!

2. mit Hilfe eines Stuhles: auf der vorderen Fläche sitzen - viele Wiederholungen!!!

Rückenübung: im Sitzen und im Stand - Oberkörper gerade nach vorne neigen
Taille einziehen – mit den Armen alle Bewegungen machen –
zur Seite – nach oben – nach hinten – Füße fest in den Boden!

Bauchübung: im Sitzen, ein Bein/beide Beine angewinkelt vom Boden
nehmen – Taille fest einziehen, Oberkörper gerade schräg nach
hinten Richtung Stuhllehne bringen – zu beiden Seiten drehen

Für die Beine: versuche aufzustehen – nur wenig vom Sitz abheben und
wieder zurück – ohne Dich hinzusetzen

Für die Füße: Zehenstand!!!

C Strecke Dich so oft Du kannst!!

D Übungen mit dem Besenstiel oder ähnliches: immer Taille einziehen – dann die

Übungsvarianten. Was fällt Dir ein? Auseinanderziehen – zusammenziehen, über Kopf -
schräg ziehen – alles was Dir einfällt – aber: Bauchnabel zur Wirbel-
säule ziehen!

E vor dem Fernseher: – eine Sendung – eine bestimmte Übung!!!!

Denke nochmal drüber nach, was wir in der letzten Stunde geübt haben – oder ruf' an:

Ingrid – 06147/2549