



Wir halten euch fit mit unseren 10 Specials



Venentraining: Aktives Abrollen der Füße rechts/links von der Ferse bis zum Ballen.

Ruth`s Special

Armkreise: Rückkreisen der Ellenbogen, die Oberarme sind in Verlängerung der Schulter.



Ganzkörpertraining: Gewicht auf Fersen, tief gehen u. dabei Arme vor dem Körper schließen.

Anja`s Special

Ganzkörperkräftigung: Spannung im gesamten Körper aufbauen – halten, atmen und lächeln.



Rücken: Leicht gebeugte Position halten und das gespannte Handtuch auf- u. ab bewegen.

Edith`s Special

Bauch: Spannung zwischen Oberschenkel u. Handtuch aufbauen u. halten – lösen; evtl. den Kopf anheben.



Dehnung: Aus der Bankposition tief gehen u. den Arm bis zur Schulter ablegen, zu beiden Seiten.

Anja`s Special

Mobilisation: Kniependel, Variation in der Armposition und der Weite der Bewegung; evtl. Kopf in die Gegenrichtung.



Seitstütz: Hüfte anheben, der Körper bildet eine Linie; Knie können dabei abgelegt sein.

Alexandra`s Special

Herabschauender Hund: Aus dem Vierfüßlerstand wird das Steißbein nach oben geschoben, Fersen können gelöst werden.

