

Workout für den ganzen Körper

Ein bis zwei flotte Lieder zur Erwärmung, dann moderates Tempo für die Übungen, ruhige Musik zum Abschluss.

Um leidlich fit zu bleiben machst du jede Übung 1 x ca. 2 min lang. Dein Training wird ambitionierter, wenn du 2-3 Sätze pro Übung machst.

Viel Spaß *Anke* (...und erinnere dich an all die Hinweise und Korrekturen, die ich im Laufe einer Stunde geben ☺)

Squat – auf der gerollten Matte (Achtung – wackelig!)



Rückenstrecker

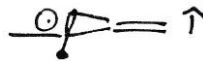


(du denkst bitte an die Bauchspannung)

Bauch



Ganzkörperspannung Teil 1 (beide Seiten)



Vierfüßlerstand

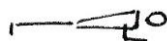


(lange Körperlinie)

Gesäß/Beinaußenseite/Rumpf (auch hier bitte beide Seiten, stl. sitzen, Füße bleiben aufeinander stehen, Becken heben und das obere Knie nach oben „aufklappen“)



Ganzkörperspannung Teil 2



(Das Steißbein ein wenig nach innen ziehen)

ATMEN!

Vierfüßlerstand – up side down



Rücken in Bauchlage



(Oberkörper hoch und ab)

Stretch



Ruhebild

Suche deinen Wohlfühlort der Zufriedenheit, an dem du glücklich bist. Wenn du weißt welcher Ort oder welche Situation das ist, kannst du ihn vor deinem inneren Auge entstehen lassen, ihn wie einen Film oder ein Bild abrufen.