Bewegung im eigenen Zuhause

ÜBUNGEN IM LIEGEN

3

Jede Übung mit 8 - 12 Wiederholungen ausführen.
Davon 2 - 3 Runden trainieren.

Vierfüßlerstand, Arm und gegenüberliegendes Bein strecken, dann Ellbogen und Knie zusammenführen

Rückenlage, Füße aufstellen, Becken heben und senken

Rückenlage, Knie anwinkeln, Knie zur Brust ziehen und wieder zurück schieben

Bauchlage, Wirbelsäule nach oben anheben und wieder senken

Erstellt von Verena Kupilas und Robin Spätling im Rahmen des Online-Bewegungskurses "Bewegung im eigenen Zuhause". Oktober/November 2020 Kontakt: info@stadtbewegung.de

Gefördert von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

bisog

STADTBEWEGUNG