



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Katze & Kuh 1



Knie beugen, Oberkörper nach vorne neigen, Hände auf Oberschenkel ablegen. Einen runden Rücken machen, Kinn zur Brust ziehen, Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Katze & Kuh 2



Brustwirbelsäule aufrichten und
Schulterblätter zusammenziehen.
Lendenwirbelsäule in ein leichtes Hohlkreuz
bewegen, Kopf in Verlängerung der
Wirbelsäule halten.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Scheibenwischer 1



Aufrechte Position einnehmen und Arme zur Decke strecken (V-Position).

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Scheibenwischer 2



Arme kraftvoll nach unten bewegen
(W-Position), Schulterblätter
Richtung Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Stern



Aufrechter Stand, rechten Arm nach außen oben, linken Arm nach hinten unten halten. Die Daumen zeigen dabei nach hinten. Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry