



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Schmetterling 1



Hüftbreiter Stand. Arme nach vorne führen und 90° im Ellenbogen anwinkeln.
Unterarme vor der Brust zusammenführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Schmetterling 2



Arme kontrolliert nach hinten führen,
Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Die Kniebeuge 1



Hüftbreiter Stand, Füße zeigen leicht nach außen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Die Kniebeuge 2



Gesäß nach hinten führen und in die Hocke gehen. Knie bleiben hinter den Fußspitzen, Bauch anspannen und Rundrücken vermeiden.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Storch (stehend)



Bein ca. 90° anwinkeln und Unterschenkel auf das andere Knie legen. Gesäß nach hinten strecken (Sitzposition). Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein erzeugt.

 **BASF**

We create chemistry