



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Kipper 1 (im Stand)



Knie leicht beugen und den Oberkörper stabil halten. Hände an die Hüfte legen und Gesäß nach hinten strecken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Kipper 2 (im Stand)



Das Becken vor- und zurückkippen, Gesäß anspannen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Armöffner 1



Arme nach vorne strecken, Handflächen zeigen zueinander.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Armöffner 2



Arme kraftvoll nach hinten ziehen. Die Handflächen zeigen in der Endposition nach oben.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Schieber



Schrittstellung, das hintere Bein strecken.
Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein.
Beide Füße behalten Bodenkontakt.

 **BASF**

We create chemistry