



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Die Winkekatze 1



Die Arme seitlich anheben und 90° anwinkeln, Handinnenflächen zeigen nach vorne, Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Die Winkekatze 1



Ohne Veränderung des Armwinkels die Hände nach unten bewegen. Schulterblätter erneut nach hinten unten ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der gerade Beinlifter 1



Aufrechter Stand, Hände verschränken
und die gestreckten Arme über den Kopf
anheben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der gerade Beinlifter 2



Arme mit gebeugten Ellenbogen gerade vor den Körper ziehen und jeweils ein Knie anheben. Rücken dafür rund machen, Kinn zur Brust nehmen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Beuger



Ein Bein ausstrecken, Fußspitze anziehen, Finger in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung zu spüren ist. Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry