



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Katzenbuckel 1



Oberkörper aufrichten, Arme außenrotiert nach hinten führen. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Katzenbuckel 2



Im oberen Rücken rund werden, Arme innenrotiert vor den Körper führen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Gewichtheber 1



Knie beugen, Rücken und Kopf in gerader Position halten. Hände zeigen zum Boden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Gewichtheber 2



Oberkörper aufrichten. Ellenbogen eng nach hinten beugen und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Halbmond



Aufrechte Position, rechtes Bein hinter dem linken Bein kreuzen und rechten Arm über den Kopf bringen. Linke Hand in die Hüfte stemmen. Oberkörper nach links neigen. Seite wechseln.

 **BASF**

We create chemistry