



# coronaPost: Woche 11

Tu was für Deinen Beckenboden (für „Sie“ und „Ihn“)

Frisch erstellt für eure Fitness. Wir erlauben uns keinen „Durchhänger“: Corona kann uns mal. Hier unser Wochen-Tipp [11] fürs Home-Training!



Beckenboden erspüren  
Aufrechter Stand. Eine Hand auf Steißbein, eine auf Schambein. Mit leichter Beckenbodenspannung vor u. rück kippen.



Schraube  
Linker Handrücken außen ans rechte Knie. Becken aufrichten. *Sitzhocker spüren.* Bauchmuskeln leicht anspannen. Wechseln!



Hula Hoop  
Mit leichter Beckenbodenspannung und aufrechtem Stand, Kreise mit dem Becken in alle Richtungen.



Beckenboden vorziehen, zusammenschnüren und nach innen saugen. Dabei Arme rechts und links am Körper vorbei schwingen.



Anlehnen an die Wand!  
Im Wechsel mit Beckenbodenspannung Knie anheben. Handrücken an die Wand.



Eine Hand auf Beckenboden. Gleichzeitig Lippen und Beckenboden anspannen.

Eine Hand auf den Mund legen.



Sonne umarmen!  
Auf d. „Sitzhockern“ sitzen! Gewinkeltes Knie anheben und Arme hoch. Beckenboden leicht spannen und lösen. 10 mal im Wechsel.



## Cool down !

Bauchtanz  
Musik an. Beckenboden loslassen! Mit Becken kreisen / kippen in allen Richtungen, fließend zur Musik.



„Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.“  
(Mark Aurel)