



coronaPost: Woche 15

„Handtuch-Workout“

Ihr seid fit!! Diesmal alles mit vielen Wiederholungen!!!
Hier unser Wochen-Tipp [15] fürs Home-Training!



Zwei Zipfel des Tuches in beide Hände. Schwingen lassen. Füße komplett am Boden.
Hoch / tief / vorne / seitlich / eine Acht



Grätschstand / leicht entriegelte Knie. Handtuch krepeln und Richtung Fuß ziehen. Danach aufrichten und wechseln.



Handtuch halbieren. Gestreckte Arme vor den Körper hoch – tief. Abwechselnd rechtes / linkes Bein nach hinten tippen.



Schulterbreiter Stand. Handtuch gespannt auf Schulterhöhe hinter dem Kopf nach rechts und links ziehen. Dabei auch mal vorbeugen.



Grätschstand / Knie entriegeln. Handtuch krepeln. Mit Spannung auf Schulterhöhe weit nach rechts und links ziehen (Hüfte fest).



Bewege sanft deine Hände, Arme, Hüfte, Knie, Schulter.....

Handtuch fest rollen. Auf Kopf balancieren!



Siehe Übung 3 / nur tiefer! Immer ein Bein lang machen. Hüfte mitnehmen.



Cool down !

Auf der Stelle gehen. Mit beiden Händen Tuch locker an 2 Zippeln halten und kreisen. Oben / unten / am Körper vorbei.



„Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.“

Vielen Dank für die vielen netten Geburtstagsgrüße.

