



## coronaPost: Woche 18

### „Gute Laune-Training“

- Lächeln und bewußt tiefe Atmung -  
Hier unser Wochen-Tipp [18] fürs Home-Training!



Hüftbreiter Stand.  
Handflächen nach vorne. Fußspitzen abheben und auf Ferse rollen. Wirbelsäule strecken.



Auf Fußballen stellen.  
Brustbein heben.  
Hand in Taille stützen. Mit Hüfteinsatz nach vorne gehen, Fuß leicht kreuzen. (Catwalk) Seitenwechsel!



Hüftbreiter Stand., Knie beugen, Po weit nach hinten. Arme neben Knie. Diese beim Aufrichten über außen weit nach oben strecken.

Im Stand Wirbelsäule strecken. Beide Arme anwinkeln. Handflächen nach vorne. Mit Spannung „Scheibenwischer“.



Ein Bein in Ausfallschritt. Mit Körpereinsatz jeweils ein Arm und Schulter nach hinten schwingen.



Liegestütze an der Wand  
Füße komplett am Boden. Schulterblätter zusammenziehen.



Arme seitlich ausstrecken. Auf einem Bein stehen und das andere nach hinten strecken. Oberkörper leicht nach vorne kippen. Seitenwechsel!



Kleine Hüpfer vom rechten auf den linken Fuß. Arme um den Körper schwingen.

