



# coronaPost: Woche 3

## Tu was für Deine Körpermitte

Noch können wir uns leider nicht gemeinsam zum Sport treffen. Hollywood möchte dennoch Teil Eurer sportlichen Tagesroutine sein. Hier unser Wochen-Tipp [3] fürs Home-Training!



Brustbein m. Rippenbogen aufrichten. Ellenbogen anwinkeln. Handflächen zeigen zueinander. Ellenbogen nach hinten ziehen. Abwechselnd und gleichzeitig!



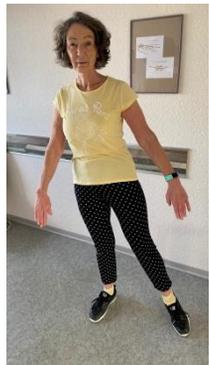
Bauchnabel nach innen ziehen. Hände auf die Oberschenkel. Langsam in die Tischposition nach vorne beugen und langsam wieder aufrollen.



Bauchnabel nach innen ziehen. Fingerspitzen an die Ohren. Körperspannung aufbauen und wieder locker lassen!



Arme von den Schultern locker hängen lassen. Oberkörper mit Spannung nach rechts und links möglichst weit drehen.



Gewicht auf ein Bein, andere Fußspitze antippen! Arme lang. Handflächen nach hinten und Arme flattern. Beinwechsel!



Hüftbreit, lockere Knie! Hände in U-Halte. Daumen in Höhe Ohr. Körper mit Spannung nach rechts und links drehen.



**Cool down !**  
Schrittstellung. Hände falten. Buchstaben in die Luft malen.



„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden“  
(Mark Twain)