

Wir machen weiter, denn Hollywood möchte in der Coronazeit Teil Eurer sportlichen Tagesroutine sein. Hier unser Wochen-Tipp [5] fürs Home-Training!



Wichtig! Aufrechte Haltung im Stand o. Hocker. Schultern tief. Brustbein aufrichten, Wirbelsäule lang. Doppelkinn! Hinterkopf sanft zur Decke schieben.



Hände an Hinterkopf. Spannung in die Hände aufbauen. Halten!

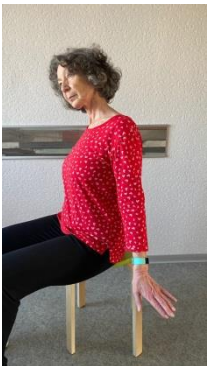
Hände an Stirn. Spannung in der Halswirbelsäule aufbauen. Halten!



Gleiche Haltung wie Übung [1]: Mit tiefen Schultern das Kinn vor und zurück schieben. Kinn auf einer Höhe halten.



Gleiche Haltung wie Übung [1]: Kopf senken. Mit leichter Spannung nach rechts und links bewegen. Bewegung ruhig und langsam durchführen.



Rechte Hand zieht nach unten. Linkes Ohr langsam Richtung Schulter senken. Halten! Seite wechseln. Bewegung ruhig und langsam durchführen.



Handballen an Kieferknochen neben Ohr!

Mit leichtem Zug Kiefer und Mundhöhle öffnen und langsam wieder schließen. Übung wiederholen!



Gleiche Haltung wie Übung [1]: Kopf langsam rechts über die Schulter. Kopf leicht senken. Blick zum Boden hinten. Wechseln!



### Cool down !

Mit der Nasenspitze locker Zahlen in die Luft malen.

