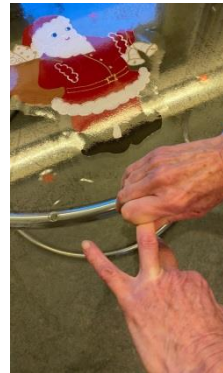


Auf in die 6. Woche. Wir wollen doch den Nikolaus nicht enttäuschen und ihm unsere Fitness zeigen. Hier unser Wochen-Tipp [6] fürs Home-Training!



Hände auf Schulterhöhe. Mit Daumen „innen“ zur Faust. Explosionsartig strecken und Finger spreizen. Rechts / links und gleichzeitig.



Daumen und Zeigefinger zieht jeden Finger der anderen Hand sanft lang und massiert dabei die Gelenke.



Handgelenke drehen. Finger dabei bewegen wie Schüssel auswischen.



Handballen und -fläche mit Daumen innen und außen massieren. Auch Gelenke!



Ellenbogen anwinkeln. Mit Hand 4 Finger fassen und sanft Richtung Körper ziehen. Evtl. im Ellenbogen nachgeben.



Ellenbogen, Handgelenke + Finger drehen, heben, senken.

Ruhig aber intensiv!

Lieblingsmusik an!



In die Hand mit gespreizten Fingern schauen und vom kleinen Finger bis Daumen Richtung Körper abrollen. Rechte und linke Hand!



### Cool down !

Entspannen. Handballen in Gebetsstellung unten anlegen und nach oben über Finger abrollen.

**Pusten!**



„Begegne dem, was auf dich zukommt, nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung“ (Franz von Sales)