

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)