

# Montag(s) – Yoga

## Hüftbeweglichkeit

1. Knie fallen in den Rücken
  - Aus der Rückenlage die Beine aufstellen und die Fersen soweit es geht Richtung Gesäß führen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

## 2. Hüftbeuger dehnen



- Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt, der Unterschenkel des hinteren Beins liegt auf einem Sessel auf
- Danach den Oberkörper nach vorne beugen und die Gesäßmuskulatur anspannen

## 3. Gesäßmuskulatur dehnen

- Aus der Sitzposition ein Bein überschlagen und den Oberkörper nach vorne lehnen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.