

Donnerstag(s) – Kräftigung

- 1. Beckenkreisen**
 - Hände seitlich an das Becken stützen
 - Gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
 - Richtungswechsel



- 2. Seitliche Rumpfmuskulatur**
 - Hüftbreiter, stabiler Stand
 - Rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
 - Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist
 - Seitenwechsel

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Hacker

- **Sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche**
- **Oberkörper aufrichten**
- **Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen**
- **Kleine, schnelle „Hackbewegungen mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten**



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.