

### Kreative Bewegungsideen

Rücken-Lockerung (langsam, Zeit lassen) 1x	Sitz, Ellenbogen auf Oberschenkel gestützt Kopf hängen lassen, lockern und schütteln. Sitz, Hände auf Füßen/an Fußgelenken, Kopf hängen lassen, lockern und schütteln. Sitz, Hände auf Füße/Fußgelenke gestützt. Mit Händen und Füßen fest auf Boden drücken, einatmen, dann mit Ausatmung aufstehen.
Atmung, Rücken	Im Stand tief Einatmen und mit langer Ausatmung zum Boden bewegen, ohne zu pressen/sich anzustrengen
Rücken/Wirbelsäule je Fuß 5	Füße berühren, vor dem Körper entlang zur Fußspitze und zur Ferse Füße berühren, hinter dem Körper entlang zur Fußspitze und zur Ferse Füße berühren, diagonal hinter dem Körper entlang zur Fußspitze und Ferse
Rumpfbewegung 1x	Hemd/Oberteil in die Hose stecken. Anschließend mit Reck- und Streckbewegungen versuchen, das Oberteil aus der Hose herauszustrecken :-)
Balance-Kniebeuge	Vom Stuhl aufstehen, nur auf Ferse stehend
Füße, Waden	Auf Zehenspitzen durch den Raum balancieren, Füße berühren sich, Fuß vor Fuß
Herz	Aus dem Stand in die Liegestütz-Position und wieder zurück.

Woche	Anzahl	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	3 x 10							
2	3 x 10							
3	3 x 11							
4	3 x 11							
5	3 x 12							
6	3 x 12							
7	3 x 13							
8	3 x 13							
9	3 x 14							
10	3 x 14							