

## **Abschluss/Dehnung:**

Mind. 30 sec. halten – ggf. Seitenwechsel

Macht die Übungen grundsätzlich so lange, wie es euch gut tut – hört auf euren Körper!

Im Stand:

\* Rechten Arm nach oben strecken und Oberkörper nach links neigen – Dehnen der Seitenmuskulatur  
(Vorsicht: mit der Hüfte nicht nach vorn oder hinten ausweichen)

=> mind. 30 sec. halten – Seitenwechsel

\* Arme nach vorn Ausstrecken, Hände fassen sich an, Rücken ist rund – Schulterblätter auseinanderziehen

\* Hände in den Rücken, Schulterblätter zusammenschieben

\* Rechten Fuß nach vorn stellen, Fußspitze hochziehen, Po absenken – Dehnung in der Wade spüren

\* Ferse zum Po ziehen

\* Schulternkreisen

\* Alles nochmal ausschütteln/lockern!

Ich wünsche euch ein schönes Wochenende!

Eure Dolores