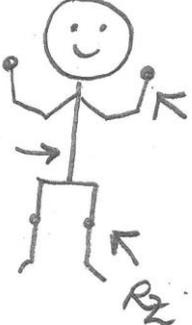
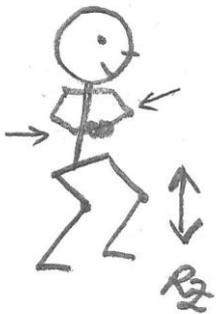


## Der ADVENTKALENDER, der bewegt!

### 1. Woche: 01.-06.Dezember 2020

 <p>Das erste Türchen bringt Dir...</p>	<p><b>Kräftige Rückenmuskeln</b></p> 	<p>Stelle dich mit dem Rücken an die Wand/Türe Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt Richte deine Wirbelsäule auf, dass sie guten Kontakt mit der Wand hat Hebe deine Arme zur Seite bis zur Waagrechten Beuge die Unterarme bis zur Senkrechten Drucke die Rückseite der Arme für 5 Atemzüge gegen die Wand 3 Wiederholungen</p>
 <p>Das zweite Türchen bringt Dir...</p>	<p><b>Kräftige Arme</b></p> 	<p>Hüftbreiter Stand Aufgerichtete Wirbelsäule Bauch- und Beckenboden anspannen Nimm 2 Wasserflaschen in die Hände Hebe die Arme gestreckt vor den Körper Beuge die Ellbogen und strecke sie wieder Du kannst die Übung mit beiden Armen gleichzeitig oder abwechselnd mit rechten und linken Arm ausführen 3x15 Wiederholungen</p>
 <p>Das dritte Türchen bringt Dir...</p>	<p><b>Kräftige Arme &amp; Beine</b></p> 	<p>Hüftbreiter Stand, die Knie schauen gerade nach vorne Bauch- und Beckenboden anspannen Schultern nach unten spannen Die Handflächen vor dem Körper gegeneinanderdrücken Jetzt mache langsame Kniebeugen, der Rücken bleibt gerade 3x15 Wiederholungen</p>

 <p>Das vierte Türchen bringt Dir...</p>	<p><b>Kräftige Arme &amp; Gleichgewicht</b></p> 	<p>Heute kannst Du die Übung vom 2.12. in einer Variante ausführen:</p> <p>Du stehst in Schrittstellung und machst die Armbewegung wie beschrieben</p> <p>Wenn Du es schwer haben willst, dann stelle Deine Füße auf einer gedachten Linie</p> <p>Wenn Du es Dir etwas leichter machen möchtest, dann stehen Deine Füße in einer etwas breiteren Schrittstellung!</p>
		<p><b>Tipps für das Wochenende:</b></p> <p>Mache einen ausgedehnten Spaziergang.</p> <p>Wenn Du stehen bleibst, um die Natur zu genießen, lockere Deine Schultern mit Schulterkreisen.</p> <p>Hebe die Arme beim Einatmen hoch und beim Ausatmen lass sie fallen.</p> <p>Wenn du dann den Spaziergang fortsetzt fühlst Du einen entspannten Nacken und Schultergürtel!</p>

