

Zeit für Neues

Bewegung



„TISCH“

BEINRÜCKSEITE – „TISCH“

Paralleler Stand mit maximal langer und aufgerichteter Wirbelsäule. Dann den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus – mit möglichst geradem Rücken – nach vorne neigen.

Achte auf den geraden Rücken und die größtmögliche Streckung der Beine im Kniegelenk. Die Übung wird auch als „Tisch“ bezeichnet.

Trainingsplan Dehnen: regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche eine Dehnsession einlegen. Pro Übung 20 bis 30 Sekunden in der Dehnposition verbleiben. Gleichmäßig atmen, nach zwei bis drei Atemzügen die Dehnung intensivieren.

Du hast Kinder?

Schaut doch mal wer den geradesten Rücken in der Waagrechten hinbekommt? Könnte ich einen Gegenstand auf den „Tisch“ stellen oder legen ohne dass dieser hinunterfällt?



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



INDOORSPIELE FÜR KLEINKINDER

Damit eure Kids nicht nur gelangweilt auf dem Sofa lümmeln und womöglich stundenlang TV schauen oder sich aus purem Energieüberschuss gegenseitig an die Gurgel gehen, muss Abwechslung her. Hier drei Ideen für Indoorspiele ab 3 Jahren:

Luftballon Raketen: Die Kinder blasen einen Luftballon auf und zählen von 10 an rückwärts. Dann werden die Ballons gleichzeitig losgelassen und fliegen wie Raketen weg. Alle rennen nun los und versuchen ihre „Rakete“ zu fangen. Das Kind, das als erstes seinen Luftballon zurückbringt, gewinnt z. B. ein Gummibärchen

Mund zu, Nase zu: Verschiedene Gegenstände/ Lebensmittel aus der Küche und Bad zusammenstellen. Der Kandidat schließt die Augen und muss erschmecken oder erriechen, was gereicht wird.

Topf schlagen: Ein Kind kriegt die Augen verbunden und sucht auf den Knien nach einem Topf, indem es mit dem Löffel schlägt. Die anderen helfen mit „Heiß“- oder Kalt – Rufen. Hat der Sucher den Topf gefunden, gibt es zur Belohnung die Süßigkeit, die darunter liegt.

Viel Spaß!

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert