

Zeit für Neues

Bewegung

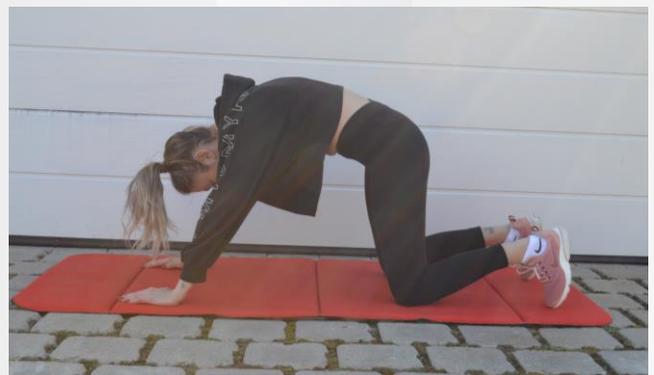


KATZENBUCKEL- HOHLKREUZ MOBILISATION FÜR DIE WIRBELSÄULE

Diese Übung kannst Du jederzeit und überall durchführen.

- ▶ Du bist im „Vierfüßlerstand“ auf der Matte.
- ▶ Durch Bewegung deines Beckens – kippen oder aufrichten – veränderst du die Position deiner Wirbelsäule.
- ▶ Von der Hohlkreuzposition mit durchhängendem Rücken über die Neutralstellung (gerader Rücken) kommst du zum Katzenbuckel – nach oben gewölbter Rücken.
- ▶ Führe die Bewegung langsam, bewusst und fließend durch.

Mobility



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.

befit

für mehr Vitalität



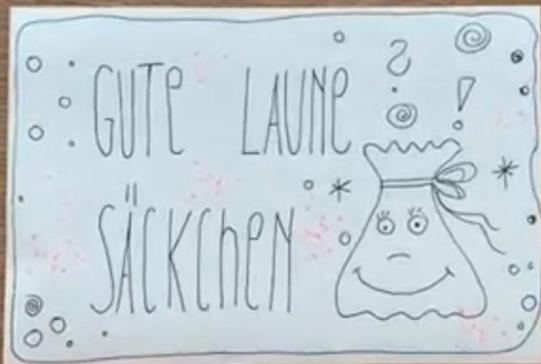
BOSCH

BKK

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



GUTE LAUNE SÄCKCHEN

GUTE LAUNE SÄCKCHEN FÜR KITA-KINDER

Liebe Mama´s und Papa´s,

schaut euch diese Youtube-Videos mit euren Kindern einmal täglich an. Jeden Tag dürfen die Kinder eine kleine Aufgabe ziehen.

Es macht richtig viel Spaß und zaubert den Kleinen ein Lächeln ins Gesicht.

Den Link dazu findet ihr hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=uEseh1FuRnk&feature=youtu.be>

Danke an die Handarbeitslehrerin und ihre Kolleginnen der Grundschule Viereth für die Videos!

Viel Spaß!

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert