

# Zeit für Neues

Bewegung



## „HANDTUCHRUTSCHER“ GANZKÖRPERTRAINING

- ▶ Du startest auf einem glatten Boden in der Bankstellung („Vierfüßlerstand“) und platzierst deine Hände auf ein Handtuch.
- ▶ Nun schiebst du mit deinen Händen das Handtuch langsam nach vorne, dein Oberkörper folgt der Bewegung, dein Hüftgelenk nähert sich der Kompletstreckung. Achte auf eine Spannung in der Bauchmuskulatur.
- ▶ In der für dich möglichen Endposition für ein paar Sekunden verweilen, anschließend in einer fließenden Bewegung wieder zurückrutschen.

## HANDTUCH- RUTSCHER



### Trainingsplan „Hacker“:

Dreimal pro Woche drei Durchgänge à zehn Wiederholungen hintereinander;  
Pause zwischen den Durchgängen maximal eine Minute.

### Du hast Kinder?

Das „Zusatzgewicht-Kind“ liegt oder sitzt auf dem Rücken des/der Trainierenden.  
Dabei ist noch mehr auf die Spannung in der Bauchmuskulatur zu achten.

benefit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

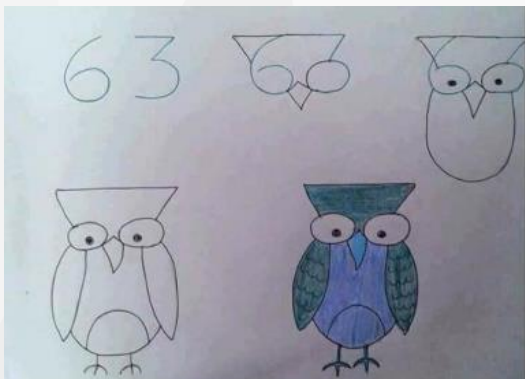
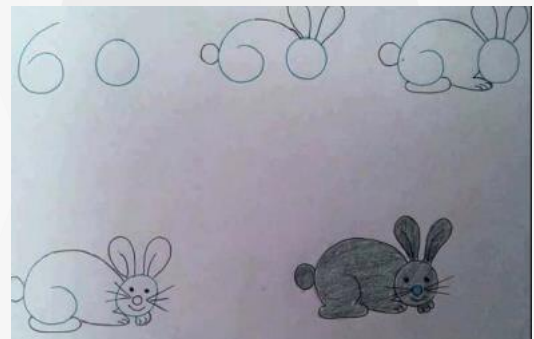
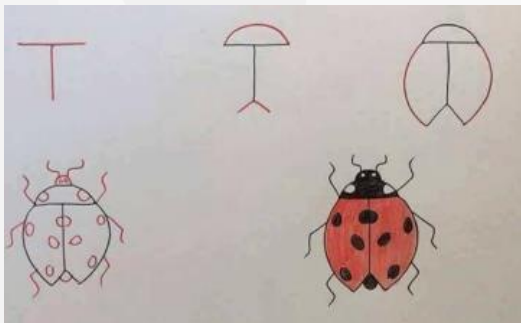
fokussiert

# Zeit für Neues

Sonstiges



## Spielerisch Zeichnen



Viel Spaß beim Malen mit  
den Kindern!

**befit**

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

**fokussiert**