



Ich gebe Euch heute ein paar Tipps für Übungen, die ihr in euren Alltag integrieren könnt.

1)Kniebeugen

baut diese Übung in euren täglichen Alltag ein, z.B. vor jeder Mahlzeit 2×10.

Bitte den Rücken beim Nach-Unten-Bewegen gerade halten.

2)Handflächen

bitte drückt beide Handflächen aneinander, so fest wie es geht und haltet ca. 20 Sekunden.

Bitte 2× wiederholen.

3)Arme dehnen

Streckt den rechten Arm senkrecht nach oben und dehnt ihn dann zur linken Seite ca. 20 Sekunden, wechselt dann zum linken Arm und wiederholt die Übung. Jede Seite bitte 2× wiederholen.

4) Treppensteigen

Nutzt eure Treppen im Haus oder draußen, um Euch zu bewegen.

5) Spaziergang

Was viele von Euch tun werden, geht raus und geht spazieren. Die frische Luft stärkt uns und kräftigt unser Immunsystem. Außerdem können wir so Freunde, Bekannte und Nachbarn treffen.

Übt auch weiterhin die Balanceübungen.

Ich wünsche Euch weiterhin viel Kraft, Mut und Zuversicht
Herzliche Grüße von Daniela

„Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten“

Hilde Domin