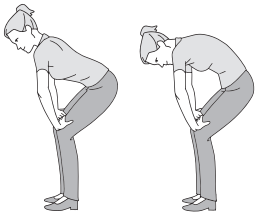


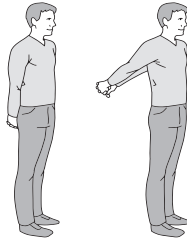
AKTIV IN DEN TAG

Morgenroutine & Bewegungspausen

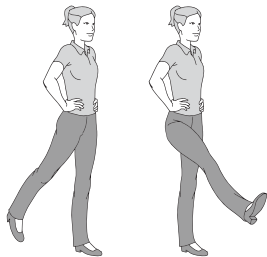
MOBILISATION WIRBELSÄULE



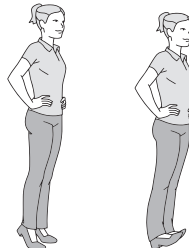
DEHNUNG BRUST



HÜFTE LOCKERN



FÜSSE WIPPEN



- durchführbar als Morgenroutine
- 2-3 Runden oder zwischendurch
- aktive Pause im Alltag
- Ziel: Lockerung, Mobilisierung Aktivierung

ANWENDUNG: Dehnübungen für ca. 30 - 60 Sekunden ausführen.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.