

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Unsere Gymnastikkurse finden derzeit nicht statt, daher möchten wir Sie in Form kleiner Übungen, die Sie gut alleine zu Hause durchführen können, durch diese Zeit begleiten. Wer rastet, der rostet, geistig wie auch körperlich!

In diesem Sinne machen Sie mit, bleiben Sie fit!

Achtung! Die ersten beiden Übungen nicht mit neuem künstlichem Hüftgelenk machen!



Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin.

Drehen Sie sich nach hinten um, die Füße bleiben stehen, Oberkörper und Hüfte drehen sich mit, abwechselnd langsam nach rechts und nach links. Versuchen Sie, bei jeder Drehung Ihren Radius ein bisschen zu erweitern, insgesamt 3x/Seite

Steigerungen:

Füße schließen, Fußinnenseiten berühren sich mit geschlossenen Füßen Übung wiederholen

Mitschwingen der Arme bei geschlossenem Stand (hierfür braucht es etwas mehr Platz)



Stellen Sie sich bequem mit leicht gegrätschten Beinen hin. Stützen Sie die Hände in den Hüften ab. Kreisen Sie mit der Hüfte eine Weile in die eine, dann in die andere Richtung.

Steigerungen:

Die Hüfte in Form einer liegenden Acht kreisen
Hüftkreisen bei geschlossenen Augen
(nur bei gutem Gleichgewicht)



Stellen Sie sich bequem hin, die Füße hüftbreit auseinander.

Ein kleines Handtuch seitlich neben dem Körper schwingen. Mit kleinen Bewegungen anfangen und größer werden. Dabei in den Knien mitfedern, ca. 30 Sekunden pro Seite durchführen

Danach das Handtuch während des Schwingens vor und hinter dem Körper in die andere, freie Hand übergeben, ca. 1 Minute durchführen

Atmen und Lächeln nicht vergessen!