

# 10 Übungen für zu Hause



© Can Stock Photo



Strecksprung

Sit up



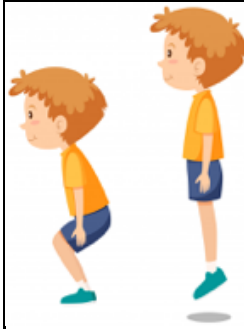
Becken anheben



Seilhalte  
Arm abheben  
und Balance  
halten  
Wechsel



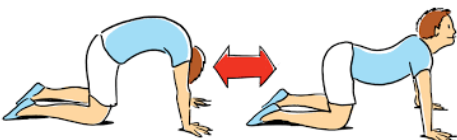
Kniebeuge an der  
Wand  
-Bitte vorsichtig-



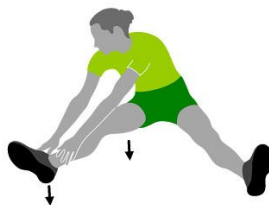
-strecke den  
rechten Arm und  
das linke Bein  
aus, dann  
wechseln-



Dehnung  
-bitte mit  
Seitenwechsel-



„Katz buckel“, weitere Dehnung, ruhig atmen



-im Sitz-  
Die Hände  
versuchen den  
großen Zeh zu  
berühren.