



Verbesserung  
der Beweglichkeit

**Mobilitätsübungen**



Sport und  
Gesundheit

# Der Beinschwinger 1



Einbeinstand, Knie des Standbeins leicht gebeugt, Knie im Schwungbein annähernd gestreckt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Der Beinschwinger 2



Anderes Bein dynamisch nach vorn und hinten schwingen, Arme dynamisch gegengleich mitnehmen. Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung  
der Muskulatur

**Kräftigungsübungen**



Sport und  
Gesundheit

## Der Fächer 1



Hüftbreiter Stand, Gesäß nach hinten und unten schieben, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Arme nach vorne und oben anheben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Der Fächer 2



Die Arme ziehen gegengleich im Wechsel nach oben und unten. Der Rumpf bleibt stabil.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und  
Spannungssenkung  
der Muskulatur

**Dehnübungen**



Sport und  
Gesundheit

## Der Knoten



Arme übereinander im 90° Winkel nach vorne anheben. Die Unterarme umeinander drehen, sodass die Handinnenflächen sich berühren, Schultern nach hinten unten ziehen. Kinn Richtung Brustbein führen.

 **BASF**

We create chemistry