

# Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Hinweis:

Der Trainingsplan ist zur Erhaltung der Kraft, Ausdauer, Mobilität und Beweglichkeit konzipiert.

Bitte führt die Übungen sorgfältig durch und achtet auf die Signale eures Körpers!

Solltet ihr euch nicht wohlfühlen, lasst das Training ausfallen!

**Arbeite immer langsam und bewusst!**

**Denke immer an deine Atmung. Atme bei der Belastung ein und bei der Entlastung wieder aus.**

Ihr solltet das Training mindestens 1 mal pro Woche durchführen. 2 mal wäre schön und 3 mal die Woche optimal.

Lege dir zunächst eine Unterlage (Matte) bereit. Achte dabei darauf, dass du über Kopf und seitlich Bewegungsfreiraum hast.

Stell dir einen Stuhl parat und lege ein Handtuch griffbereit.

## Beschreibung der Übungen:

<b>Aufwärmen:</b>		
	<b>Wiederholungen/Dauer</b>	
Stelle dich hüftbreit auf. (Hüftbreit bedeutet, dass eine gedachte Linie vom zweiten großen Zeh, mittig über das Knie an den Darmbeinstachel/die Hüfthöckerchen gezogen werden kann)		
Beginne den Kopf (Blick gerade aus nach vorn) das Kinn leicht nach vorn und nach hinten zu schieben. Arbeite langsam und bewusst.	8x	
Drehe nun den Kopf langsam nach rechts und anschließend nach links, stell dir vor, dass du über die Schulter blicken willst. Arbeite langsam und bewusst!	8x je Seite	
Blicke gerade nach vorn und neige den Kopf langsam mit dem rechten Ohr zur rechten Schulter, wiederhole das auf der linken Seite.	8x je Seite	
Recke und Strecke dich zunächst genüßlich in alle Richtungen, ziehe dich dabei richtig lang, komme dabei, wenn möglich, auf die Zehenspitzen.	so lange und genüßlich, wie du es magst!	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Führe die Arme neben deinen Körper und beginne mit den Schultern nach hinten zu kreisen. Dies kann gleichzeitig auf beiden Seiten erfolgen oder aber auch seitlich versetzt.	8x beide zusammen und 8x je Seite	
Nehme jetzt beide Hände auf die gleichseitige Schulter und hebe den Arm bis Schulterhöhe an. Kreise mit kleinen Kreisen die Schultern nach hinten, werde mit dem Kreisen langsam immer größer und zieh dabei die Ellenbogen weit nach vorn, weit nach oben über die Rückseite nach unten.	16x	
Stoppe mit den Schultern in Schulterhöhe und zieh langsam und bewusst die Ellenbogen nach hinten und löse wieder (Die Schulterblätter ziehen dabei Richtung Wirbelsäule).	8x	
Hebe beide Arme mit der Einatmung über die Seite an und führe sie über Kopf. Mit der Ausatmung führe die Handflächen aneinander und senke sie vor dem Körper bis in Herzhöhe ab. Führe nun den Hände mit der Einatmung lang nach vorn und mit der nächsten Ausatmung mit den Handflächen nach außen wieder in Schulterhöhe zur Seite. Spüre dabei die Weite in deinem Brustkorb.	8x	
Senke die Arme seitlich neben den Körper ab und beginne mit den Schultern eine kleine liegende 8 zu kreisen. Achte dabei auf deine Hände, sie fahren die liegende 8 mit. Du schließt und öffnest mit dieser Bewegung deinen Brustkorb.	8x	
Werde auch hier im Radius langsam immer größer, lade dabei deinen gesamten Körper (Brustkorb, Rumpf, Hüfte, Beine, Knie) ein mit in diese Körperwelle zu kommen. Lasse die Welle genußvoll durch dich hindurch fließen.	16x	
Beginne nun deine Hüfte mit lockeren Knien nach vorn zu kippen (du kommst in das Hohlkreuz) und nach hinten zu kippen (du kommst in den Rundrücken) im Wechsel.	8x je Richtung	
Lass nun deine Hüfte genüßlich kreisen, wechsele dabei auch einmal die Richtung.	8x je Richtung	
Fahre mit deiner Hüfte eine liegende 8 (Die 8 liegt seitlich, ein Kreis rechts und ein Kreis links), wechsele auch hier einmal die Richtung der 8.	8x je Richtung	
Jetzt kreise mit der Hüfte eine 8 vor und zurück (der erste Ring der 8 ist vorn, der zweite Ring ist hinten), wechsele einmal die Richtung.	8x je Richtung	
Beginne nun auf den Füßen auf- und abzurollen. Komme dabei einmal auf die Zehenspitzen und auf die Fersen.	8x je Richtung	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Marschiere auf der Stelle und kreise dabei mit den Schultern im Wechsel nach hinten. Wähle ein dir angemessenes Tempo.	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und stelle dir vor du hast ein Lenkrad in der Hand und drehst es einmal nach rechts und einmal nach links, immer im Wechsel.	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und ziehe die Fersen dabei Richtung Po.	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und ziehe die Knie dabei nach oben.	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und nimm beide Arme über Kopf und stell dir vor du willst Äpfel, Kirschen oder ähnliches pflücken. Komme dabei auf die Zehenspitzen	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und heb im Wechsel rechts und links einen Gegenstand auf	30 Sekunden	
Marschiere weiter auf der Stelle und öffne und schließe dabei die Füße (Rechten Fuß nach außen, linken Fuß nach außen, rechten Fuß nach innen, linken Fuß nach innen).	30 Sekunden	
Wiederhole die Übung und beginne mit dem linken Fuß zu öffnen.	30 Sekunden	
Mach einen Schritt nach rechts und einen Schritt nach links im Wechsel (Sidestep) und zieh dabei die Unterarme nach oben (Bizepscurl/Beugen und Strecken der Arme)	30 Sekunden	
Mach weiter mit dem Sidestep und stell dir vor du hast Gummibänder in der Hand, die du vor dir hochziehst. Heb dabei die Ellenbogen bis Schulterhöhe mit an.	30 Sekunden	
Marschiere noch einmal auf der Stelle.	30 Sekunden	

<b>Hauptteil zur Kräftigung</b>		
<b>Übung 1 Kniebeuge (Kräftigung Beine und Po):</b>		
Geh zum Stuhl und setze dich darauf. Beginne nun möglichst ohne die Hilfe der Hände aufzustehen und dich wieder hinzusetzen.	8x - 20x	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

<b>Variation/Steigerung:</b>		
Stelle dich rückwärts vor den Stuhl und senke den Po ab bis du den Stuhl antippst und komme wieder in den Stand. (Kniebeuge mit antippen des Stuhls)	8x - 20x	
Arbeite ohne den Stuhl und mach die Kniebeugen nicht tiefer als 90°.	8x - 20x	
<b>Übung 2 (Kräftigung):</b>		
Setze dich auf den Stuhl, nimm beide Hände seitlich an den Stuhl zur Stütze und hebe die Beine zunächst nacheinander an und setze sie wieder ab. Achte dabei darauf, dass dein Rücken lang bleibt. <b>Die Wirbelsäule soll immer gestreckt sein!</b>	8x - 20x je Seite	
<b>Variation/Steigerung:</b>		
Strecke ein Bein beim Anheben lang aus und/oder halte es 3 Sekunden in der Luft.	8x - 20x je Seite	
Hebe beide Beine gemeinsam gestreckt an, halte das 3 Sekunden und setze sie wieder ab.	8x - 20x	
Fahre Fahrrad mit beiden Beinen, stütze dich dabei gerne mit den Händen ab und achte immer auf den langen, gestreckten Rücken.	30 Sekunden - 1 Minute	
Du kannst auch Kurven beim Fahrradfahren einbauen und die Knie nach rechts neigen sowie nach links.	30 Sekunden - 1 Minute	
<b>Achte dabei immer auf den gestreckten Rücken!</b>		
<b>Übung 3 (Kräftigung Schultergürtel, Rumpf und Beine):</b>		
Stelle dich auf deine Unterlage und nimm dein Handtuch in die schulterbreit geöffneten Hände in Schulterhöhe. Das Handtuch sollte dabei gespannt sein. Stelle dir nun vor, du willst das Handtuch auseinanderziehen, es soll länger werden. Baue die statische Kraft 3 Sekunden auf und löse wieder.	8x	
<b>Variation/Steigerung:</b>		
Nimm jetzt die rechte Hand nach oben und die linke Hand nach unten und baue wieder statische Kraft 3 Sekunden auf und löse wieder. Ziehe es wieder auseinander.	8x	
Wiederhole die Übung mit der linken Hand oben und der rechten Hand unten.	8x	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Nun schiebe deinen Po langsam nach hinten und die die Arme lang mit gespanntem Handtuch nach vorn oben, komme dann wieder in den Stand.	8x - 20x	
Bleibe in der Haltung 3 Sekunden und komme dann wieder in den Stand und senke dabei die Arme wieder ab.	8x - 20x	
<b>Übung 4 (Gleichgewicht und Hüftmobilisation):</b>		
Stelle dich auf dein rechtes Bein und beginne mit dem linken Knie, Fußspitze ist am Boden, eine liegende 8 zu kreisen.	8x je Seite	
<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Vereinfachung:</b> Ist es zu wackelig, lass die Fußspitze am Boden und mach kleine liegende 8-ten mit dem linken Knie.		
<b>Vereinfachung:</b> Sollte das immer noch zu wackelig sein, nimm deinen Stuhl zu der Matte und lege eine Hand locker zur Stabilisierung an die Rückenlehne des Stuhls. Versuch aber mit möglichst wenig Unterstützung vom Stuhl zu arbeiten!		
<b>Steigerung:</b> Fahr kleine liegende 8-ten mit dem linken Knie, dabei ist dein Bein angehoben (in der Luft).		
Wiederhole die Übung mit dem linken Standbein.	8x	
<b>Übung 5 Liegestütze (Kräftigung Stützmuskulatur, Schultergürtel und Rumpf):</b>		
Stell dich an ein Mattenende und lass dich von den Händen nach untenziehen, beuge dabei die Knie an. Setze beide Hände schulterbreit auf der Matte auf und gehe zwei Schritte mit den Händen nach vorn auf die Matte. Senke nun die Knie langsam auf die Matte ab. Du bist jetzt im Vierfüßlerstand.		
Stell die Fußspitzen auf und stell dir vor, du willst bei der nächsten Ausatmung die zu enge Jeans schließen, spanne dabei den Po und den Unterbauch leicht an. Halte diese Spannung und atme gleichmäßig weiter.		
Beuge nun die Arme wie bei einer Liegestütze an und strecke sie wieder. <b>Dein Blick ist immer Richtung Matte! Achte darauf, dass dein Nacken lang bleibt!</b>	8x - 20x	

# Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Vereinfachung:</b> Gehe zu einer Wand und setz die Hände schulterbreit dort auf. Beuge nun die Arme wie bei einer Liegestütze. Achte dabei auf deinen Rumpf, er sollte stabil sein und nicht durchhängen. Stell dir vor, du bist fest wie ein Brett. Je weiter du die Füße nach hinten verrückst, desto schwieriger wird die Übung.	8x - 20x	
<b>Steigerung:</b> Kannst du die Liegestütze im Vierfüßlerstand gut ausführen, wandere mit den Knien weiter nach hinten und überschlage die Füße. Beuge nun die Arme und strecke sie wieder.	8x - 20x	
Ist die Liegestütze mit den nach hinten verrückten Knien gut zu bewältigen, kannst du die Fußspitzen hinten aufstellen und dich in die Liegestützposition begeben. <b>Achte dabei darauf, die Körpermitte stabil zu halten. Denke wieder an das feste Brett.</b> Nun beuge und strecke die Arme ohne durchzuhängen oder den Po in die Luft zu strecken. Sei ein Brett!	8x - 20x	
<b>Variation:</b> Hebe jetzt die Knie ca. 1 cm im Vierfüßlerstand von der Matte an und halte diese Spannung. Atme dabei gleichmäßig weiter. Wenn du Schwierigkeiten hast auf den Händen zu stehen, kannst du auch im Unterarmstütz arbeiten!	10 Sekunden - 1 Minute	
<b>Steigerung:</b> Hebe die Knie ca. 1 cm von der Matte an und marschiere mit den Füßen auf der Stelle. Denk dabei wieder an die gleichmäßige Atmung.	10 - 30 Sekunden	
<b>Variation:</b> Schiebe im Vierfüßlerstand die rechte Hand unter der linken Hand hindurch zur linken Seite. Komm zurück und schieb mit der rechten Hand nun oberhalb der linken Hand lang nach links. Wechsele die beiden Richtungen oberhalb und unterhalb ab.	8x je Seite	
Wechsele die Seite und wiederhol die Übung mit der linken Hand.	8x je Seite	
Lege nun im Vierfüßlerstand die rechte Hand an die rechte Schulter. Ziehe jetzt den rechten Ellenbogen mit der Einatmung nach oben zur Decke und blicke dem Ellenbogen nach. Komme mit der Ausatmung nach unten und zieh den rechten Ellenbogen unter dem Körper zur linken Seite.	8x je Seite	
Wiederhol die Übung mit der linken Seite.	8x je Seite	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

<b>Übung 6 (Kräftigung Rücken):</b>		
Komm in die Bauchlage und lege beide Beine wie ein V auf der Matte ab. Denke nun bei der Ausatmung wieder an die zu enge Jeans und schließe dabei den Reißverschluss. Behalte die Spannung im Unterbauch und im Po bei.		
Beginne nun die Arme in U-Haltung vor und zurück zu schieben. <b>Achte dabei auf deine gleichmäßige Atmung!</b>	8x - 20x	
<b>Variationen:</b>		
Bewege deine Arme in der Brustschwimmbewegung mittig lang vor und über die Seiten nach hinten. <b>Achte auch hier auf die gleichmäßige Atmung!</b>	8x - 20x	
Halte nun die Arme in U-Haltung und ziehe die Ellenbogen in kleinen Bewegungen Richtung Decke.	8x - 20x	
<b>Übung 7 (Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur):</b>		
Leg dich auf die rechte Seite und winkle beide Beine im Kniegelenk 90° an. Komm mit dem rechten Arm in den Unterarmstütz und achte dabei darauf, dass der Ellenbogen unter deiner Schulter ist. Der linke Arm liegt locker auf der linken Körperhälfte. Dein Blick ist nach vorn gerichtet und dein Ohr ist weg von deiner Schulter.		
Hebe dein Becken seitlich an und senke es bis kurz vor die Matte wieder ab.	8x - 20x	
<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Steigerung:</b> Lass beide Beine lang ausgestreckt in Schrittstellung liegen und komm in den Unterarmstütz, hebe und senke das Becken	8x - 20x	
<b>Steigerung:</b> Leg beide Füße übereinander und komm in den Unterarmstütz, hebe und senke das Becken.	8x - 20x	
<b>Übung 8 Bridge/Brücke (Kräftigung und Mobilisation Rückseite):</b>		
Komme nun in die Rückenlage und stelle beide Beine auf. Ziehe die Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule, so dass sich deine Brustwirbelsäule leicht von der Matte abwölbt. Die Arme liegen rechts und links neben dem Becken am Boden.		

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

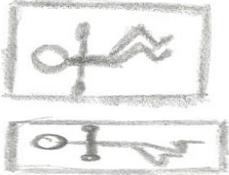
Denke nun wieder an die zu enge Hose und spanne bei der Ausatmung den Po und den Unterbauch leicht an.		
Beginne jetzt dein Becken mit der Einatmung Wirbel für Wirbel aufzurollen und mit der Ausatmung wieder abzurollen. <b>Achte dabei darauf, dass du dein Becken gleichmäßig anhebst ohne nach einer Seite wegzukippen!</b>	8x	
<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Steigerung:</b> Stoppe, wenn du oben angekommen bist und halte die Spannung mehrere Sekunden. Entscheide je nach Fitness wie lange du die Spannung hältst. Bevor du abrollst atme noch einmal ein und senke mit der Ausatmung das Becken wieder ab.	8x	
<b>Steigerung:</b> Wenn du dein Becken stabil oben halten kannst, ohne, dass eine Beckenseite sich seitlich absenkt, kannst du auf der Stelle mit beiden Beinen marschieren.	30 Sekunden - 1 Minute	
<b>Steigerung:</b> Geht das gut, kannst du dein rechtes Bein in Verlängerung vom linken Bein lang ausstrecken und wieder abstellen. Wiederhol das mit dem linken Bein. <b>Achte dabei unbedingt darauf, dass dein Becken beim Anheben eines Beines nicht zur Seite wegkippt sondern parallel bleibt!</b>	8x je Seite	
<b>Übung 9 (Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur):</b>		
Leg dich auf die linke Seite und winkele beide Beine im Kniegelenk 90° an. Komm mit dem linken Arm in den Unterarmstütz und achte dabei darauf, dass der Ellenbogen unter deiner Schulter ist. Der rechte Arm liegt locker auf der rechten Körperhälfte. Dein Blick ist nach vorn gerichtet und dein Ohr ist weg von deiner Schulter.		
Hebe dein Becken seitlich an und senke es bis kurz vor die Matte wieder ab.	8x - 20x	
<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Steigerung:</b> Lass beide Beine lang ausgestreckt in Schrittstellung liegen und komm in den Unterarmstütz, hebe und senke das Becken	8x - 20x	
<b>Steigerung:</b> Leg beide Füße übereinander und komm in den Unterarmstütz, hebe und senke das Becken.	8x - 20x	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

<b>Übung 10 Käfer (Kräftigung Bauchmuskulatur)</b>		
Komm zurück in die Rückenlage und zieh beide Knie zum Rumpf. Hebe den Kopf an und blick schräg nach vorn oben an die Decke. Tippe nun mit der rechten Hand an dein linkes Knie und führe die linke Hand nach hinten über Kopf. Wechsele die Seiten ab, tippe jetzt mit der linken Hand an dein rechtes Knie und führe gleichzeitig die rechte Hand lang über Kopf. Arbeite diagonal im Wechsel.	16x - 32x	
<b>Variation/Vereinfachung/Steigerung:</b>		
<b>Steigerung:</b> Bleibe in der Bewegung und strecke dein rechtes Bein lang aus, wenn du mit der rechten Hand an dein linkes Knie tippst. Arbeite diagonal im Wechsel.	16x - 32x	
<b>Steigerung:</b> Bleibe in der Bewegung und tippe mit der Hand statt an das Knie an die Ferse. Arbeite diagonal im Wechsel	16x - 32x	

<b>Dehnung/Entspannung</b>		
Bleibe in der Rückenlage. Lege beide Beine etwas mehr wie hüftbreit geöffnet ab. Lasse die Fußspitzen locker nach außen fallen. Die Arme liegen leicht abgespreizt vom Körper, die Handflächen sind Richtung Decke gedreht. Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule.		
Beginne nun mit der Einatmung beide Arme anzuheben und mit der Ausatmung zurück neben dein Becken zu führen. Erweitere bei jedem mal den Radius. Du beginnst mit dem Strecken der Arme zur Decke und führst die Arme bei jedem Einatmen etwas weiter Richtung über Kopf.	12x	
Stoppe mit den Armen über Kopf und recke und strecke dich genüßlich	8x	
Stelle beide Beine auf und zieh die Knie nacheinander zum Rumpf. Beginne nun mit geschlossenen Knien über dem Becken zu kreisen. Wechsele die Richtung	8x jede Richtung	
Strecke nun beide Beine im Wechsel zur Decke.	8x je Seite	
Stoppe mit dem rechten Bein oben. Versuche das Bein so gut es geht zu strecken und strecke die Fußspitze einmal Richtung Decke und ziehe sie einmal zum Schienbein.	8x	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Beginne nun mit der Fußspitze zu kreisen. Zunächst ganz klein und werde dann immer größer, wie eine Spirale. Ändere dann die Richtung und werde von großen Kreisen wieder immer kleiner.	12x	
Wechsele nun das Bein und strecke das linke Bein zur Decke. Versuche das Bein so gut es geht zu strecken und strecke die Fußspitze einmal Richtung Decke und ziehe sie einmal zum Schienbein.	8x	
Beginne nun mit der Fußspitze zu kreisen. Zunächst ganz klein und werde dann immer größer, wie eine Spirale. Ändere dann die Richtung und werde von großen Kreisen wieder immer kleiner.	12x	
Ziehe die Knie wieder zum Rumpf, und stell die Füße nacheinander etwas mehr wie schulterbreit wieder auf. Lege die Arme in Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt mit den Handflächen Richtung Decke wieder ab.		
Neige mit der Einatmung beide Knie zur rechten Seite und drehe gleichzeitig den Kopf zur linken Seite. Mit der Ausatmung führst du den Kopf und die Knie zurück zur Mitte und wiederholst die Übung mit Senkung der Knie bei der Einatmung zur linken Seite und Drehung des Kopfes zur rechten Seite. Bei der Ausatmung kommen Kopf und Knie zurück zur Mitte. Arbeite diagonal mit Kopf und Knien. <b>Achte dabei darauf, dass immer beide Schultern am Boden bleiben!</b>	8x je Seite	
Stelle beide Beine ca. hüftbreit auf.		
Neige nun mit der Einatmung beide Knie zur rechten Seite und drehe gleichzeitig den Kopf zur linken Seite. Mit der Ausatmung führst du den Kopf und die Knie zurück zur Mitte und wiederholst die Übung mit Senkung der Knie bei der Einatmung zur linken Seite und Drehung des Kopfes zur rechten Seite. Bei der Ausatmung kommen Kopf und Knie zurück zur Mitte. Arbeite diagonal mit Kopf und Knien. <b>Achte dabei darauf, dass immer beide Schultern am Boden bleiben!</b>	8x je Seite	
Lege dich mit angewinkelten Knien auf die rechte Körperhälfte, verschränke die Hände und leg den Kopf in die Handschale zwischen die beiden Ellenbogen.		
Öffne nun mit der Einatmung mit dem linken Ellenbogen so weit nach links, wie die Knie ruhig liegen bleiben. Mit der Ausatmung schließt du den Ellenbogen wieder.	8x	
Lege dich mit angewinkelten Knien auf die linke Körperhälfte, verschränke die Hände und leg den Kopf in die Handschale zwischen die beiden Ellenbogen.		
Öffne nun mit der Einatmung mit dem rechten Ellenbogen so weit nach links, wie die Knie ruhig liegen bleiben. Mit der Ausatmung schließt du den Ellenbogen wieder.	8x	

## Trainingsplan für alle Altersstufen vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen

Komme nun in den Vierfüßlerstand		
Runde mit der Ausatmung den Rücken (Katze) und zieh ihn mit der Einatmung lang. <b>Achte dabei darauf, dass du den Nacken nicht überstreckst! Lass den Blick Richtung Matte!</b>	8-16x	
Schiebe den Po Richtung Fersen und strecke die Arme lang nach vorn aus.	ca. 10-30 Sekunden	
Komme Zurück in den Vierfüßlerstand und drücke die Knie weg vom Boden.		
Laufe mit den Händen Richtung Füße, beuge dabei die Knie.		
Wenn du bei den Füßen ankommst, fasse mit beiden Händen an die Ellenbogen und beginne eine liegende 8 zu fahren. Ein Kreis ist auf der rechten Seite, der andere auf der linken Seite. Wechsele die Richtung.	8x jede Richtung	
Löse die Hände von den Ellenbogen und schwinde die Arme seitlich neben dem Körper vor und zurück und schwing dich zurück in den Stand.		
Stoppe mit den Armen über Kopf und verschränke die Hände ineinander		
Kreise mit den Armen um den Kopf herum und ändere einmal die Richtung	8x jede Richtung	
Ziehe die Arme lang nach vorn mit verschränkten Händen und mach den oberen Rücken rund.		
Drehe nun die Handflächen nach außen und führe die Arme nach oben über Kopf		
Löse die Hände und führe die Arme weit über die Seite nach unten.		
Lege die Hände an die Rippen unterhalb der Brust und beginne den Brustkorb in kleinen Bewegungen von rechts nach links zu schieben, so als wolltest du den Oberkörper versetzen. <b>Achtung, das sind nur ganz kleine Bewegungen und die Beine und das Becken sollten dabei still stehen. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Brustkorb!</b>	8x je Seite	
Beginne eine liegende 8 mit dem Brustkorb zu fahren. Ein Kreis auf der rechten Seite, der andere auf der linken Seite. Richtungswechsel	8x jede Richtung	
Senke beide Arme seitlich ab und kreise noch einmal genussvoll mit den Schultern nach hinten.	8x	
Ziehe die Schultern noch mal nach oben und lass sie dann wieder fallen.	4x	
Führe die Arme noch einmal mit der Einatmung über die Seite nach oben und senke sie mit der Ausatmung bis Herzhöhe wieder ab. Dabei führst du die Handflächen aneinander. Danke dir noch einmal für die Zeit, die du dir geschenkt hast und neige den Kopf einmal Richtung Hände.	1x	