

## Gymnastik mit Stefanie

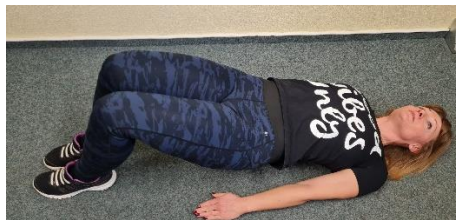
Während der ganzen Weihnachtsvorbereitungen kann die Fitness schon mal vergessen werden. Unsere Senioren-Sozialarbeiterin Stefanie Baus lädt Sie zu ein paar Gymnastikübungen ein, damit Sie fit bleiben. Machen Sie mit!



Diese Bauch- u. Tailenübung wird im Liegen ausgeführt. Die Arme werden gerade ausgestreckt und die Fußspitzen nach vorn gestreckt. Anschließend bewegen Sie beide Beine auf und ab u. berühren dabei mit Ihren Gliedmaßen nicht den Boden.



Schulterkreisen: Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Schauen Sie nach vorn und halten Sie Ihre Hände seitlich am Körper. Dann beginnen Sie damit, die Schultern hochzuziehen und anschließend nach hinten zu führen. Senken Sie die Arme wieder ab und beginnen Sie von vorne. Führen Sie diese Übung bewusst langsam aus.



Diese Übung für den Po sowie die Rückseite der Oberschenkel wird ebenfalls im Liegen ausgeführt. Stellen Sie die Beine auf und rutschen Sie mit der Ferse so nah wie möglich an den Po heran. Die Arme und Schultern liegen fest auf dem Boden. Dann heben und senken Sie Ihr Gesäß. Während des Anhebens kurz innehalten und während des Absenkens nicht den Boden berühren.



Koordinations- u. Halteübung: Knien Sie sich auf den Boden und stützen sich mit den Händen ab. Achten Sie unbedingt auf einen geraden Rücken; der Bauch sollte leicht angespannt werden. Der Blick ist nach vorn an einem imaginären Punkt ausgerichtet. Heben und senken Sie jeweils diagonal zueinander Arme und Beine.