



Gesunde Woche 2021 - „Hülben in Bewegung“

Übungen im Sitzen:

1. Aufrecht an die Stuhlkante setzen, abwechselnd rechtes und linkes Knie nach oben heben. Beim Anheben des Knies mit den Händen auf den gegenüberliegenden Oberschenkel tippen. Beliebige oft wiederholen.
2. Aufrecht an die Stuhlkante setzen und ein Geschirr- oder Handtuch schulterbreit mit den Händen spannen. Arme über



den Kopf führen und dabei vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen, dabei das Tuch wieder auf Brusthöhe bringen. Mind. 10x wiederholen.

3. Aufrecht an die Stuhlkante setzen, das Tuch auf Spannung in Brusthöhe halten und von rechts nach links ziehen. Die Arme bleiben dabei gestreckt.

Übungen im Stehen:

1. Abwechselnd rechte und linke Fußspitze nach vorn tippen, dabei mit angewinkelten Armen vor dem Körper Kreise malen. Mind. 1 Minute
2. Knie leicht beugen, den Oberkörper nach vorne beugen, den rechten Arm am Ohr vorbei nach vorne strecken. In dieser Position den Oberkörper aufrichten und wieder beugen. Dann



den linken Arm am Ohr vorbei nach vorne strecken. Jede Seite mind. 8x wiederholen.

3. Laufen auf der Stelle, die Arme abwechselnd nach vorne und nach oben strecken

Viel Spaß und Motivation!!

Rezept Ingwer-Shot

Zutaten (für 500 ml):

1 Apfel (oder Karotte)

1 Zitrone

4 Orangen

100 gr. Ingwer

1-2 EL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren und durch ein Sieb in eine Flasche abfüllen.

Im Kühlschrank 4-5 Tage haltbar

