Begegnung und Bewegung im Quartier

Datteln gut drauf

SCAN ME

Bauch und Rücken

Zuerst mit Spannung im Körper das Becken hochbringen. Dann abwechselnd rechtes und linkes Bein wegstrecken. Hierbei soll das Becken parallel zum Boden bleiben.

Übungen von Kursleiter Schmitz

Gefördert und unterstützt durch:

KREIS RECKLINGHAUSEN

vdek Die Ersatzkassen

AOK Die Gesundheitskasse

IKK classic

KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!

SVLFG

SCAN ME

Hintere Arme. Trizeps

Spannung im Bauch aufbauen, nur soweit nachlassen, dass der Körper, nah an der Sitzfläche runtergeht.

Übungen von Kursleiter Schmitz

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Familienbildungsstätte Datteln (FBS)
Kirchstr. 29, 45711 Datteln
Rufnummer: 02363-910000