Begegnung und Bewegung im Quartier

Datteln gut drauf

SCAN ME

Ganzkörpertraining

Aus dem geraden Stand heraus das Gesäß nach hinten schieben. Dabei runter gehen. Die Knie bleiben stets hinter den Fußspitzen. Der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel soll nicht unter 90 Grad gehen. Dargestellt ist die tiefste Position.

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

Ganzkörpertraining

Den ganzen Körper anspannen. Becken in Verlängerung der Oberschenkel. Kein Durchhängen und auch nicht das Gesäß zur Decke bringen. Blickrichtung zum Boden. Zunächst 30 Sekunden halten. Nach und nach auf 2 Minuten steigern.

Übungen von Kursleiter Schmitz

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

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