

Weihnachts-Workout

Die Tanne bewegt sich noch im Wind.



rechts / links
10-15 mal

Als Christbaum steht sie stabil im Haus.



rechtes Knie hoch,
Arme hoch und in
Standwaage senken
5-10 mal dann linkes
Knie...

Geschmückt mit Kugeln



Einrollen, Hände Richtung
Boden, etwas federn nach
rechts und links, langsam
wieder aufrichten, Brust
öffnen 5-10 mal

und Kerzen



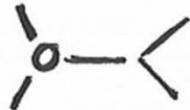
Rückenlage Beine angestellt
Becken hoch, rechtes Bein
gestreckt nach oben, Po tief
und wieder hoch 10-15 mal
dann linkes Bein

Vanillekipferl



Bauchlage Beine / Arme
gestreckt anheben und
senken 10-15 mal

und Zimtsterne sind gebacken.



Bauchlage Beine / Arme weit
gespreizt anheben und
senken 10-15 mal

Im Stall zu Bethlehem



Umgekehrtes V (herabschauender Hund)
bewegt, Beine walken,
Zeit nach Belieben

bei Ochs



Vierfüßler
Rücken rund und gerade
10-15 mal

und Esel



Vierfüßler
diagonal Arm Bein strecken
und ranziehen
je 10-15 mal

liegt in der weichen Krippe



Chrunch:

5 mal gerade
5 mal zum rechten Knie
5 mal zum linken Knie
5 mal re/li seitlich Richtung
Knöchel schieben

das Christkind.



Entspannen in Kindsposition
Zeit nach Belieben

FRÖHLICHE WEIHNACHTEN!