

Übungen für die nächsten Sitzungen

- 1. Sitzen auf dem Stuhl und die Ferse und die Zehen im Wechsel heben und senken, dass 2 Minuten und dann 30 Sekunden Pause und noch 1 x wiederholen.**
- 2. Gerade auf dem Stuhl sitzen, die Schultern heben, Luft anhalten, dass 5 Sekunden halten. Dies bitte 5 x wiederholen.**
- 3. Auf dem Stuhl sitzen, leicht nach vorn beugen. Die Unterarme auf die Oberschenkel legen, den Kopf nach vorne beugen, die Augen schließen und 10 Sekunden ruhig atmen. Dies bitte 3 x wiederholen.**
- 4. Hinter den Stuhl sich stellen und an der oberen Lehne sich festhalten. Dann die Zehenspitzen heben und 3-5 Sekunden halten und dies 10 x machen.**
- 5. Auf dem Stuhl sitzenbleiben, die Pobacken zusammenkneifen, 3-5 Sekunden halten, lösen und 10 x wiederholen.**
- 6. Auf dem Stuhl sitzen, das linke Bein soweit es geht nach vorne strecken und anspannen und halten 3 Sekunden etwa. Das Bein wechseln und mit rechts genauso verfahren. Bitte jeweils 5 x im Wechsel**
- 7. Hinter den Stuhl stellen, an der Lehne festhalten und im Wechsel die Beine leicht anheben, soweit es geht, dass bitte etwa 6 – 8 Mal.**