



















# Turnlektion auf dem Stuhl

		<p>Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und neigen Sie den Rumpf zur Seite</p>
		<p>Aufstehen und sitzen 10-12 Mal</p>
		<p>Sitzen Sie vorne auf dem Stuhl und strecken Sie ein Bein, dann das andere. je 5 Mal</p>
		<p>Ziehen Sie das Knie zur Brust, dann das andere. Versuchen Sie gleichzeitig beide Knie zu heben. halten Sie den Rücken gerade.</p>
		<p>Sitzen Sie gerade mit den Händen auf den Knien, bringen Sie das Kinn zum Brustbein und schauen Sie Richtung Bauch. Legen Sie die Hände hinter den Rücken und bringen Sie das Brustbein und den Blick zur Decke.</p>

		<p>Legen Sie einen Fuss auf den Oberschenkel, öffnen Sie das Knie.</p>
		<p>Legen Sie das rechte Bein über das linke. Legen Sie die linke Hand über das Bein, rotieren sie den Rumpf nach rechts, geben Sie Druck mit der Hand und schauen Sie über die rechte Schulter. Seite wechseln.</p>
		<p>Strecken Sie die Arme nach vorne, überkreuzen Sie den rechten Arm über den linken. Atmen Sie ein, heben Sie die Ellbogen Richtung Decke, Ausatmen, schieben Sie die Ellbogen leicht nach vorne. Wiederholen Sie das 4 Mal. Seite wechseln.</p>
		<p>Lassen Sie den rechten Arm fallen und bringen Sie das linke Ohr zur Schulter. Seite wechseln.</p>