Guten Morgen! Bitte aufrecht hinstellen und los geht’s…

1. Wir strecken uns
2. Wir kreisen die Schultern zehn Mal nach hinten
3. Wir lassen das linke Ohr zur linken Schulter sinken und dehnen
4. Wir wechseln die Seite
5. Wir dehnen das Kinn zur Brust.
6. Wir stehen auf einem Bein. Wenn das gut funktioniert, kreisen wir das andere Bein.
7. Seitenwechsel
8. Wir gehen am Stand. Nach ein paar Schritten bringen wir das Knie zur Brust (so weit wie möglich)
9. Wir strecken uns

Bitte abhaken, wenn Sie die Aktivierung durchgeführt haben – gerne auch mehrmals täglich ☺

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ✓ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |