

# 18 Gesundheitsübungen

"Bei regelmäßigem Üben wirst du,  
so beweglich wie ein Kind, so stark wie ein Holzfäller und so gelassen wie ein Weiser."

<p>1. bewegte Arme</p>	<p>2. Überkreuzte Hände</p>	<p>3. Meereswellen</p>
<p>4. Vogelschwingen</p>	<p>5. Wasserrad</p>	<p>6. Nashorn 1</p>
<p>7. Affe</p>	<p>8. Schildkröte</p>	<p>9. Schwungvolle Hände</p>
<p>10. Drachen -</p>	<p>11. Der König</p>	<p>12. Pagode</p>
<p>13. Adler</p>	<p>14. Atemübung</p>	<p>15. Nashorn 2</p>
<p>16. Gleichermaßen schön</p>	<p>17. Ausschütteln Arme und Beine</p>	<p>18. Entspannung</p>

Schon viele Jahre üben wir gemeinsam und probieren aus was unserem Körper guttut, Kraft und anmutige Haltung schafft. Alle Prinzipien für eine aufrechte Haltung und gelenkschonende Bewegung bleiben auch in diesem WS Kurs erhalten. Die Übungen sollen, locker und fließend durchgeführt werden. Die Reihenfolge schafft eine gute Ausgewogenheit ohne Überlastung. Übung 17 kann immer wieder dazwischengesetzt werden. Mit Übung 18 schließt ihr ab, wenn ihr wollt.

Der Rücken soll stark wie ein Baum sein, also bitte nicht vergessen, bei jeder Übung die Füße im Boden zu "verwurzeln", und eine Grundspannung in Bauch und Becken bis zur Krone aufzubauen. Dann jede Übung weich, elastisch und geschmeidig ca.10-15x durchführen. Kraft und Beweglichkeit kommen entstehen durch Wiederholung.

"Ein gut verwurzelter Baum trotz den Stürmen des Lebens."

In diesem Sinne wünsche ich uns eine schöne gemeinsame Zeit und möchte euch mit diesem Blättchen motivieren auch zu Hause etwas für euren Körper, zu tun.

Eure

*Comelia Lopez*