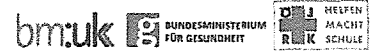


# Die goldenen 12



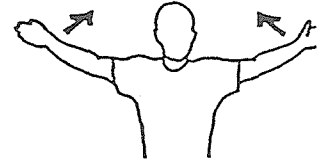
Gesundheit Information Vernetzung Entwicklung  
Servicestelle für Gesundheitsbildung



- aufrecht stehen
- Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabilisieren
  - Schultern gesenkt lassen
  - bewusst atmen

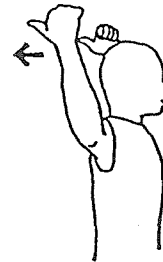
1 und 2 Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach hinten ziehen



3 und 4 Arme abgewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe  
– Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach hinten ziehen



5 und 6 linker Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten  
rechter Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne

... beide Arme 2x nach hinten ziehen



7 und 8 rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten  
linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne

... beide Arme 2x nach hinten ziehen



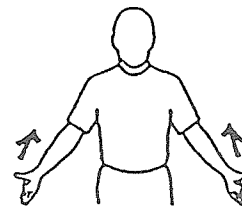
9 und 10 Arme hochgestreckt, Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach hinten ziehen



11 und 12 Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne

... beide Arme 2x nach hinten ziehen  
dabei Daumen nach außen hinten drehen  
und in den Zehenstand gehen



Dauer bei korrekter Ausführung: 50 - 60 Sekunden.  
Das gesamte Programm sollte nach Möglichkeit ein- bis zweimal wiederholt werden.

Viel Spaß!