



TU Clausthal

# Adventskalender, Tag 21

## Bewegte Pause

2 Runden: je 5 Übungen

Belastungszeit: 40 Sekunden pro Übung

Pause: nach 5 Übungen 20 Sekunden

### Tipp:

Mach das Fenster auf, dreh die Musik auf und schon kann es los gehen.



### ÜBUNGEN

1. NACKEN/SCHULTERN LOCKERN
2. RÜCKEN KRÄFTIGEN
3. BEIN-RÜCKSEITEN DEHNEN
4. BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
5. OBEREN RÜCKEN STÄRKEN

