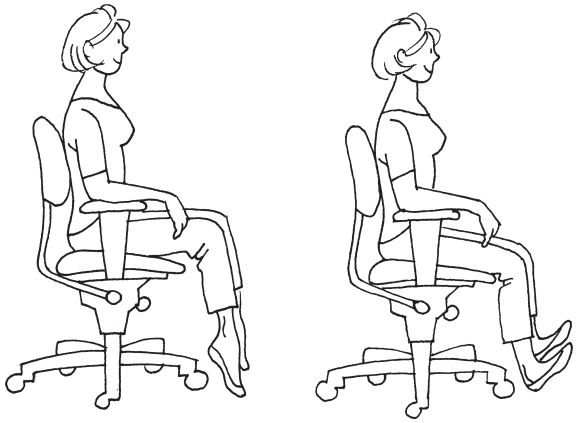
# Klein aber oho!

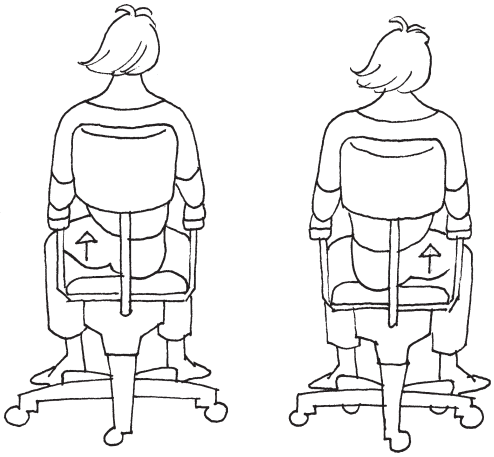
## Versteckte Miniübungen für das Büro

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

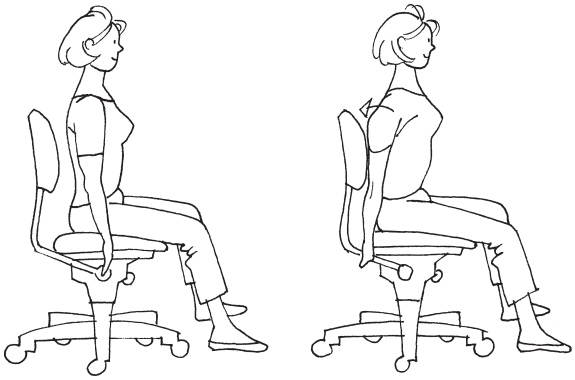


**1. Fußwippe**
Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd in den Zehen- und in den Fersenstand (ca. 10x).

**2. Beckenschaukel I**
Bewegen Sie Ihr Becken langsam nach vorn und nach hinten (ca. 10x).

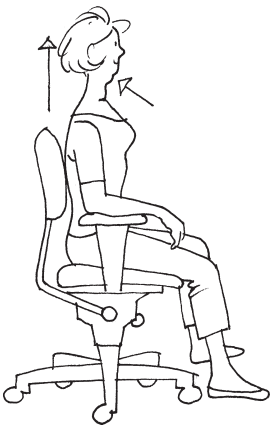


**3. Beckenschaukel II**
Bewegen Sie abwechselnd eine Pohälfte langsam nach oben (ca.10x).



**4. Flügelschlagen**
Bewegen Sie Ihre Schultern langsam in Richtung Wirbelsäule nach hinten-unten (ca. 10x).

**5. Mutbein heben**
Strecken Sie Ihr Brustbein nach vorn-oben (ca. 10x).



**6. Schwanenhals**
Strecken Sie Ihren Hinterkopf am gedachten "Goldenen Faden" nach oben. Das Kinn geht sanft in Richtung Kehle (ca. 10x).

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover