

# Adventskalender

## Tür 17



Die heutige Bewegung ist:

K O P F N E I G E N  
18

U N D D E H N E N  
28 11 33



Einfache Dehnübung für die seitliche Halsmuskulatur. Der Rücken bleibt dabei gerade. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Kopf wird nach rechts geneigt. Darauf achten, dass die Schultern unten bleiben. Die Hand unterstützt die Bewegung, zieht aber nicht am Kopf!

Haltet die Spannung 15 Sekunden und wechselt auf die andere Seite.