

# Adventskalender

## Tür 23



Die heutige Bewegung ist:

# DEHNEN

Die Buchstaben für das Lösungswort sind:

V  
57

R  
9

Zwei einfache Dehnübungen für den Rücken, die gleichzeitig entspannen.



Setz dich auf die Fersen und beuge dich langsam nach vorne. Den Kopf entspannt ablegen. Die Arme werden nach hinten gelegt.



Setz dich auf die Fersen und beuge dich langsam nach vorn. Die Arme strecken und den Oberkörper dehnen.