



## 2 Minuten Bewegung hilft!

Mit den Übungen von [Family-Fitness-Expertin Natascha](#) kommt man schnell in Schwung und kann schon morgens Kraft sammeln und Rückenschmerzen und Verspannungen werden deutlich weniger.

### Trippeln

- Trippel so schnell du kannst.
- Im Kreis herum.
- Bauchnabel nach innen und oben ziehen. (Stell dir vor, du machst deinen Bauch ganz flach!)

**Begrüße alle Himmelsrichtungen!**

### Ausfallschritt

- Tief in den Ausfallschritt gehen.
- Kurz halten, spüre intensiv Oberschenkel und Po.
- Dann das Bein wechseln!

**Lächeln!**

### Kriegerin

- Kurz halten!
- Hüfte schön öffnen.
- Schultern tief lassen.
- Stehe fest auf dem Boden, spüre deine Stärke!
- Wechsle die Seite.

### Tanze in den Tag

#### a) Mambo nach hinten

- Mach einen langen Nacken.
- Öffne die Arme und strecke sie dem Himmel entgegen!

**Öffne dich für das Schöne im Leben!**

#### b) Squat nach hinten

- Gewicht immer auf der vorderen Ferse.
- Schieb die Arme kraftvoll nach oben!

**Stell dir vor, die schiebst alle negativen Dinge in deinem Leben von dir weg!**



### c) Plié

- Drehe immer auf einem Fuß und hebe den Fuß dabei leicht an - nicht auf dem belasteten Fuß drehen!
- Mach die Arme ganz lang, länger ....
- Schulterblätter ziehen zum Po
- Scheitel zieht zum Himmel, spür die Spannung in den Beinen (insbesondere Innenschenkel, Po und Oberschenkel)
- Dein Blick folgt deinen Armen.

### Waage

- Kannst du das kurz halten?

### Hüftbeugerdehnung

- Großer Ausfallschritt.
- Gewicht auf die Fersen.
- Dehne deine Hüfte weit nach vorne.
- Zieh den Bauchnabel nach innen.

**Begrüße die Sonne!**

### Planke

- Im Seitstütz kurz halten - das aktiviert die Taille!
- Bein wechseln.
- Oberes Bein anheben.

### Ausfallschritt nach vorne

- Die Dehnung kurz halten, tief atmen.
- Das Bein wechseln.

**& LÄCHELND DEN TAG BEGRÜSSEN!**

DEN VIDEO-Clip mit 2 Minuten zum Mitmachen findest Du auf dem Blog „die kleine Botin“

<http://diekleinebotin.at/2017/08/01/morgenroutine-tipps-bewegung/>

Viel Freude beim Bewegen!

*Daniela & Natascha*

GOOD MORNING MAMA – 2 MINUTEN BEWEGUNG FÜR EINEN BESSEREN  
START IN DEN TAG. EIN PROJEKT VON DANIELA GAIGG & NATASCHA  
SPRENGER