

Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



**Fenster öffnen,
tief ein- und ausatmen**



**Arme locker kreisen -
im eigenen Rhythmus**



**“Es ist nie zu spät für
einen neuen Anfang.”**



**Abschluss:
Tee/Kaffee genießen**

**Montags 08:00 Uhr -
Bewegung & Herz
KW 34 / 2025 / #01**



Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



**Schulter rollen - tief
atmen**



Füsse im Sitzen heben



**Arme weit öffnen -
willkommen**



**Jeder Montag ist ein
Neuanfang**

**Montags 08:00 Uhr -
Bewegung & Herz
KW 35 / 2025 / #02**



Guten Wochenstart - Bewegung & Herz



**Kopf sanft drehen -
nach rechts und links**



**Aufrecht sitzen -
Wirbelsäule spüren**



**Arme nach oben strecken -
den Himmel begrüßen**



**Jeder Atemzug ist
neue Kraft**

**Montags 08.00 Uhr
Bewegung & Herz
KW 36 / 2025 / #003**



Guten Wochenstart - Bewegung & Herz



**Tief durchatmen -
Schulter sanft anheben &
loslassen**



**Aufrecht sitzen - Hände
locker auf Oberschenkel
legen**



**Arme seitlich öffnen -
Raum und Weite spüren**



**Jeder Tag ist eine
neue Chance**

**Montags 08.00 Uhr
Bewegung & Herz
KW 37 / 2025 / #004**



Guten Wochenstart - Bewegung & Herz



Hände öffnen &
schließen - Spannung lösen



Finger ineinander
verschränken - Arme nach
vorne strecken



Handgelenke kreisen -
Beweglichkeit spüren



In Deinen Händen
liegt neue Kraft

Montags 08.00 Uhr
Bewegung & Herz
KW 38 / 2025 / #005



Guten Wochenstart – Bewegung & Herz



Fenster öffnen,
frische Luft ein- und
ausatmen



Knie im Sitzen heben –
abwechselnd rechts
und links



Jeder Morgen bietet
neue Chancen

Montags 08:00 Uhr –
Bewegung & Herz

KW 39 / 2025 / #06

