



KOPFGYMNASTIK FÜR MUSKELN UND GEHIRN

In einem aufrechten Sitz bewegen wir langsam unseren Kopf in folgender Reihenfolge:

1. Kopf nach vorne senken - heben
2. Kopf zur rechten Schulter senken - heben
3. Kopf zur linken Schulter senken - heben
4. Kopf nach rechts drehen - Mitte
5. Kopf nach links drehen - Mitte
6. beide Schultern nach hinten kreisen.

Dann beginnen Sie wieder von vorne.

Wenn Sie diese Bewegungsabfolge gut können, sagen Sie im nächsten Schritt zu jeder Bewegung den nächsten Buchstaben des ABC.

