

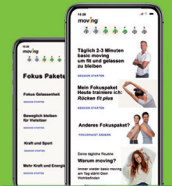
**BARMER**



fit bleiben  
Bäume pflanzen

# Beweg dich

... und tu dir etwas Gutes!



Jetzt die moving App laden

[app.moving.de/info/uni-siegen-5599](https://app.moving.de/info/uni-siegen-5599)  
Code: uni-siegen-5599

## Landing

Beginnend bei Schultern und Armen die Muskulatur entspannen und das Gewicht des Körpers in die Schwerkraft entlassen bis Sie das Gewicht als breitflächigen Bodenkontakt auf den Fußsohlen spüren.



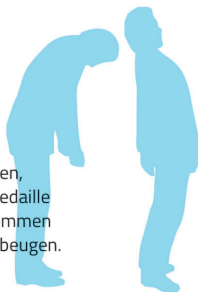
### Krone

Sich bei den Fußsohlen beginnend nach oben strecken und danach wieder locker lassen.



### Medaille

Nach vorne beugen, als ob Sie eine Medaille umgehängt bekommen und sanft zurückbeugen.



### Palme

Becken nach rechts und Oberkörper nach links sinken lassen; genauso zur anderen Seite.



### Schraube

Becken und Oberkörper nach links bzw. rechts drehen; locker zurück schwingen lassen.



Die moving-Bewegungen immer sanft, locker und langsam durchführen und nur solange Sie die Bewegung als angenehm empfinden.