

# „Fit durch den Sommer – Deine 6-Min.-Frische-Routine“

– sanft aktivieren • Kreislauf wecken • beweglich bleiben –  
– perfekt für morgens, Urlaub & heiße Tage –



### Fußkreisen im Stand

- 🎯 Mobilisiert Sprunggelenke & aktiviert die Fußmuskulatur
- 👤 Ein Bein leicht entlasten, Fuß langsam kreisen.
- 💡 10 Kreise je Richtung und Seite



### Sonnengruß light im Stand

- 🎯 Mobilisiert Rücken, Schultern & Brustkorb
- 👤 Arme über die Seite nach oben führen, tief einatmen, beim Ausatmen locker senken.
- 💡 6 ruhige Atemzüge



### Fersen-Zehen-Rocker

- 🎯 Aktiviert Waden, Venenpumpe & Gleichgewicht
- 👤 Im Stand abwechselnd auf die Zehen und auf die Fersen rollen.
- 💡 15 Wiederholungen



### Hüftöffner im Stand

- 🎯 Lockert Hüfte & Becken nach Sitzen oder Autofahrt
- 👤 Knie anheben und sanft nach außen öffnen, kontrolliert zurückführen.
- 💡 8 Wiederholungen je Seite



### Schulter-Sonne

- 🎯 Öffnet Brustkorb & löst Nacken-/Schulterspannung
- 👤 Arme seitlich öffnen, Schulterblätter sanft zusammenführen, ruhig atmen.
- 💡 10 Wiederholungen



### Balance mit Blickwechsel

- 🎯 Trainiert Stabilität & Koordination
- 👤 Auf einem Bein stehen, Blick langsam nach rechts/links bewegen.
- 💡 20 Sek. je Seite

🕒 **Gesamtdauer:** ca. 5-10 Minuten  
 📌 **Empfehlung:** besonders nach langem Stehen, Reisen oder an heißen Tagen  
 ❤️ **Hinweis:** Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



## ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin  
**Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke**  
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie  
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!