



**Forum** · ernähren  
**bewegen** · **bilden**  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

**Inlineskaten statt  
online surfen!**



Das Forum ernähren, bewegen, bilden möchte zu einem bewussten, genussvollen und aktiven Leben von klein auf ermuntern.

Bauen Sie regelmäßig bewegte Pausen in Ihren Alltag ein und Sie werden merken, wie gut Ihnen Bewegung tut!

Eine Übung für zwischendurch ist der „Sternengriff“, welcher die Muskeln dehnt und lockert.

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote auf

[www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de)

## **Sternengriff**

- Greifen Sie mit der rechten Hand langsam so hoch wie möglich in die Luft und atmen Sie dabei tief ein
- Lösen Sie die Spannung langsam und atmen Sie dabei kräftig aus
- Dehnen Sie anschließend auf die gleiche Art die linke Seite
- Im Wechsel jeweils 5x wiederholen