



# Februar **PILATES**-Challenge

## 15. FEBRUAR

**6 x je Seite Stern - 5 x Cobra**

### **Cobra:**

Bauchlage, Arme und Beine im X vom Körper weg strecken. Im Wechsel jeweils gegenüberliegenden Arm und Bein diagonal anheben und wieder ablegen.

### **Stern:**

Bauchlage. Beine gestreckt aneinander legen, Hände schulterbreit neben dem Kopf platzieren. Dann einen unsichtbaren Tennisball nach vorn rollen und den Oberkörper anheben, Position halten. In Ausgangsposition zurückrollen

.