



**UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN**

Universitätsbibliothek Paderborn

Personal- und Vorlesungsverzeichnis für die Universität Paderborn

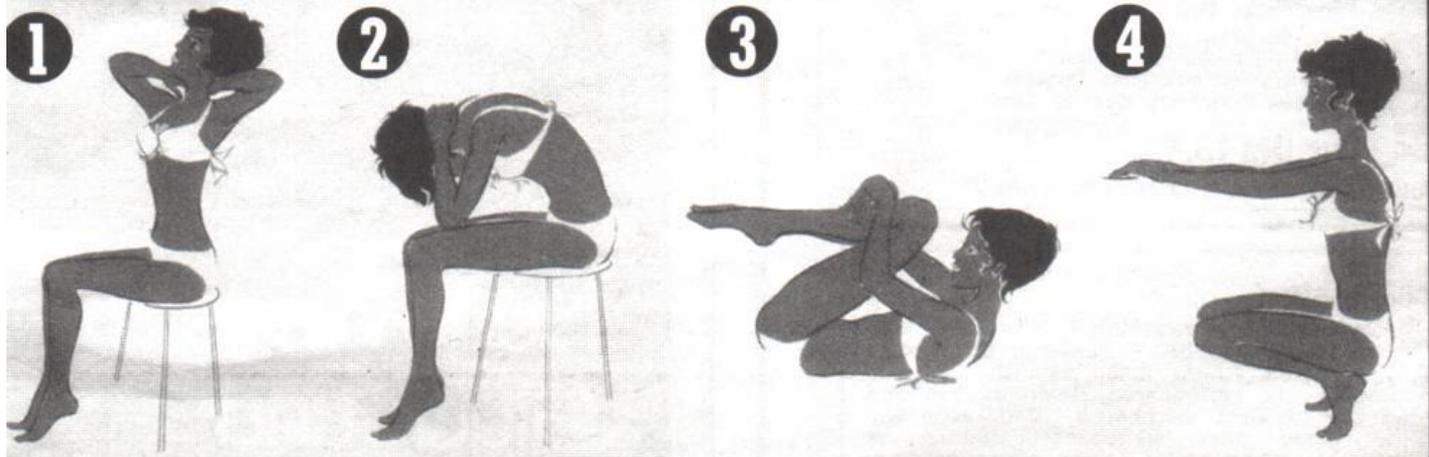
Universität Paderborn

Worms, SS 1980 - WS 2006/07(2006)

Rückdeckel

urn:nbn:de:hbz:466:1-8182

7 Übungen machen Euch fit für die neue StudentInnen-Bewegung:



1 Auf dem ersten Bild zeigt Konstanze eine Übung, die Ihr auch leicht im Hörsaal machen könnt. Hände hinter den Nacken verschränken, den Körper strecken und nach hinten biegen.

2 Der Rücken will nicht nur gestreckt, sondern auch gebogen werden. Atmet wie Konstanze beim Vorbeugen ganz, ganz tief aus.

3 Spielt Schaukelstuhl. Mit beiden Händen die angezogenen Knie umfassen und nun gleichmäßig aber auch schwungvoll vorwärts und rückwärts schaukeln. So ist es gut Konstanze.

4 Bei dieser Kniebeuge kommt es darauf an, den Rücken geradezuhalten. Konstanze schafft das schon ohne Hilfsmittel. Ihr könnt Euch anfangs aber auch an einem Stuhl festhalten.



5 Wuchtet Euch tief in die Hocke und umschlingt die Knie. Nun richtet Ihr Euch wieder auf bis zum Stand. Dieses wiederholt Ihr mehrmals.

6/7 Hockt Euch nun auf alle Viere nieder. Nun beugt den Kopf so weit es geht in den Nacken und macht dabei ein tiefes Hohlkreuz. Atmet dabei ein.

8 Abwechselnd mit der vorigen Übung geschieht hier das Gegenteil: Ihr nehmt den Kopf zwischen die Arme und macht einen Buckel. Dabei ausatmen nicht vergessen.

Discotheques &
Member Club
Paderborn
Grüner Weg 12
Ruf: 0 52 51 / 750 303
E-mail: OX.PADERBORN@T-ONLINE.DE



DISCOTHEXX & MORE
Soest · Boleweg 7
Ruf: 0 29 21 / 6 21 40

Freitag, Samstag & vor Feiertagen: 21.00 Uhr bis 6.00 Uhr in der Früh

„ Ich suche eine,
die an der Uni für
mich da ist.“



Willkommen in der TK



Ab 25 brauchen Sie in der Regel eine eigene Krankenversicherung. Wenn Ihre Kasse stimmen soll, am besten gleich zur TK. Einfach TK-Startset für Erstsemester anfordern. Mit Diskette, vielen Bits, Tips und wichtigen Adressen. Gratis und unverbindlich.

Detmolder Straße 2
33102 Paderborn
Tel. 0 52 51 - 52 38 - 0
Fax 0 52 51 - 52 38 - 99
Internet www.TK-online.de

Techniker Krankenkasse 

anspruchsvoll versicher