

## Bewegung OKTOBER

Für Hüfte und Oberschenkelaußenseite

Aufrechter Stand mit Festhalten an einer Stuhllehne. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, Zehenspitzen zeigen nach vorn. Beide Knie sind ein wenig gebeugt.

Nun langsam und ohne Schwung das rechte Bein seitlich nach außen anheben und es dann genauso langsam wieder zurückführen. Die Fußspitze soll beim Anheben des Beines nicht nach außen gedreht werden, sondern nach vorne zeigen.

Die Übung wird mehrmals mit dem rechten und linken Bein durchgeführt.

