



Pizza kneten

- **Ziel** Dehnung und Spannungsminderung der Wadenmuskulatur
- **Durchführung** Setze dich auf den Boden und lege deine Fußsohlen aneinander. Deine Unterschenkelmuskulatur ist ein Pizzateig, der ordentlich durchgeknetet werden muss.
- **Steigerung & Variante** Knete jeden Teig (jede Seite) 3 Minuten!