

Übung der Woche (5):
Beweglichkeit Schultern



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Finger auf den Schultern.
Mit den Ellenbogen möglichst große Kreise beschreiben – möglichst weit nach hinten, vorne zusammen.
10–15 x wiederholen, in beide Richtungen kreisen.



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de