

Übung der Woche (8):

## **Beweglichkeit Schultern – Brustwirbelsäule**



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Hände an die Ellenbogen.

Mit den Armen eine liegende Acht beschreiben, den Kopf ruhig halten, nur die Schultern und den Oberkörper sanft mitbewegen.

3–5 × 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](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)