

Übung der Woche (9):

Kräftigung vordere Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Hände übereinander legen. Hände mit dem Handrücken von vorne gegen die Stirn legen. Hände sanft gegen die Stirn drücken, Stirn sanft gegen die Hände drücken.
Spannung 10–15 Sekunden halten,
3–5 × wiederholen



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