

Übung der Woche (12):

Dehnung Rückenmuskulatur



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit.
Wirbel für Wirbel nach vorne beugen,
Kinn zur Brust ziehen, nach Entspan-
nung sich langsam wieder hochrollen.
10–15 × 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