

Übung der Woche (13):

Entspannung Lendenwirbelsäule



Im Stehen; Füße hüftbreit.
Das Becken langsam nach links und
rechts bewegen bzw. langsam kreisen.
10–15 × wiederholen zu jeder Seite bzw.
in jede Richtung



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