

Übung der Woche (11):  
**Venenpumpe**



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit  
Füße bewusst abrollen, in der End-  
position kurz die Spannung halten.  
10–15 x 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

Übung der Woche (12):

## Dehnung Rückenmuskulatur



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit.  
Wirbel für Wirbel nach vorne beugen,  
Kinn zur Brust ziehen, nach Entspannung  
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](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

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

Übung der Woche (13):

## Entspannung Lendenwirbelsäule



Im Stehen; Füße hüftbreit.  
Das Becken langsam nach links und  
rechts bewegen bzw. langsam kreisen.  
10–15 x 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](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

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

Übung der Woche (14):

## Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur



Im Stehen; Füße hüftbreit.  
Den Fuß greifen und die Ferse sanft in Richtung Gesäß ziehen, dabei aufrecht stehen, Oberschenkel nicht zur Seite abstreizen.

**Hinweis:** Bei Kniebeschwerden am Hosenbein fassen und das Bein sanft zurück ziehen.

2 x pro Seite 15–20 Sekunden halten



**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)

Übung der Woche (15):

## Kräftigung obere Rückenmuskulatur



Im Stehen, mit dem Rücken zu einer Wand; Oberkörper an die Wand lehnen – Becken und Schulterblätter, Ellenbogen und Handrücken versuchen, sanft gegen die Wand zu drücken.

Spannung 15–20 Sekunden halten,  
2- bis 3-mal 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

Übung der Woche (16):

## Dehnung Wadenmuskulatur



Im Stehen; in Schrittstellung an der Wand abstützen, Abstand der Füße voneinander: 2–3 Fußlängen. Vorderes Knie langsam zur Wand verlagern, Oberkörper aufrecht, hintere Ferse am Boden.  
Spannung 2 × pro Seite 15–20 Sekunden halten

**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)