

Übung der Woche (20):  
**Beweglichkeit Hüfte / Knie**



Im Stehen; breiter Stand, das Gewicht  
auf eine Seite verlagern.

**Hinweis:** Knie zeigen nach außen  
2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten



**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