Dehnen der Schultern.

Eine kurze Dehnübung beugt Verspannungen vor. Um Rücken und Schultern zu dehnen,

strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen den Arm nach rechts.
Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden

Übungen von Kursleiterin Ehrenberg - de Joode

Gefördert und unterstützt durch:

KREIS RECKLINGHAUSEN

vdek Die Ersatzkassen

AOK Die Gesundheitskasse

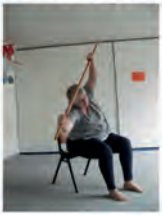
IKK classic

KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!

SVLFG

Sitzgymnastik

Stärkt Arm, Schulter und Rückenmuskulatur



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, kippen das Becken leicht nach vorne und heben das Brustbein an. Fassen Sie nun mit beiden Händen den Turnstab (Sie können auch einen Besenstiel verwenden) und strecken die Arme senkrecht über den Kopf. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne und drehen ihn abwechselnd mit kleinen, relativ schnellen Bewegungen von rechts nach links.

Übungen von Kursleiterin Ehrenberg - de Joode

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Familienbildungsstätte Datteln (FBS)
Kirchstr. 29, 45711 Datteln
Rufnummer: 02363/ 910000