Begegnung und Bewegung im Quartier

Datteln gut drauf

SCAN ME

Venengymnastik

Die Fußspitzen und Fersen im Wechsel heben und senken. 20 – 30 Wiederholungen.

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

Beweglichkeit Brustwirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Legen Sie die Handinnenflächen vor der Brust aneinander und drehen Sie nun langsam den Oberkörper von links nach rechts und zurück.
10x – 15x zu jeder Seite.

Übungen von Kursleiterin Ehrenberg - de Joode

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

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