

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Schulter und Rücken dehnen

Diese Übung kannst du auch im Sitzen machen.



- Verschränke deine Hände hinter deinem Rücken.
- Bewege die Hände nach oben und wieder nach unten.



- Du kannst die Übung auch mit einem Thera-Band machen.



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter www.inclusion-europe.eu/easy-to-read



Scanne den QR Code mit deinem Handy um das Video von der Übung zu sehen.