

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Die Beine dehnen



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



- Stelle dich breit-beinig hin.
- Beuge ein Knie leicht.
- Halte das andere Bein gestreckt.

Spürst du die Dehnung in der Innen-Seite von deinem Bein?

Bleibe 2 Minuten in dieser Position.

Wechsle danach die Seite.



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