

EINFACH GESUND

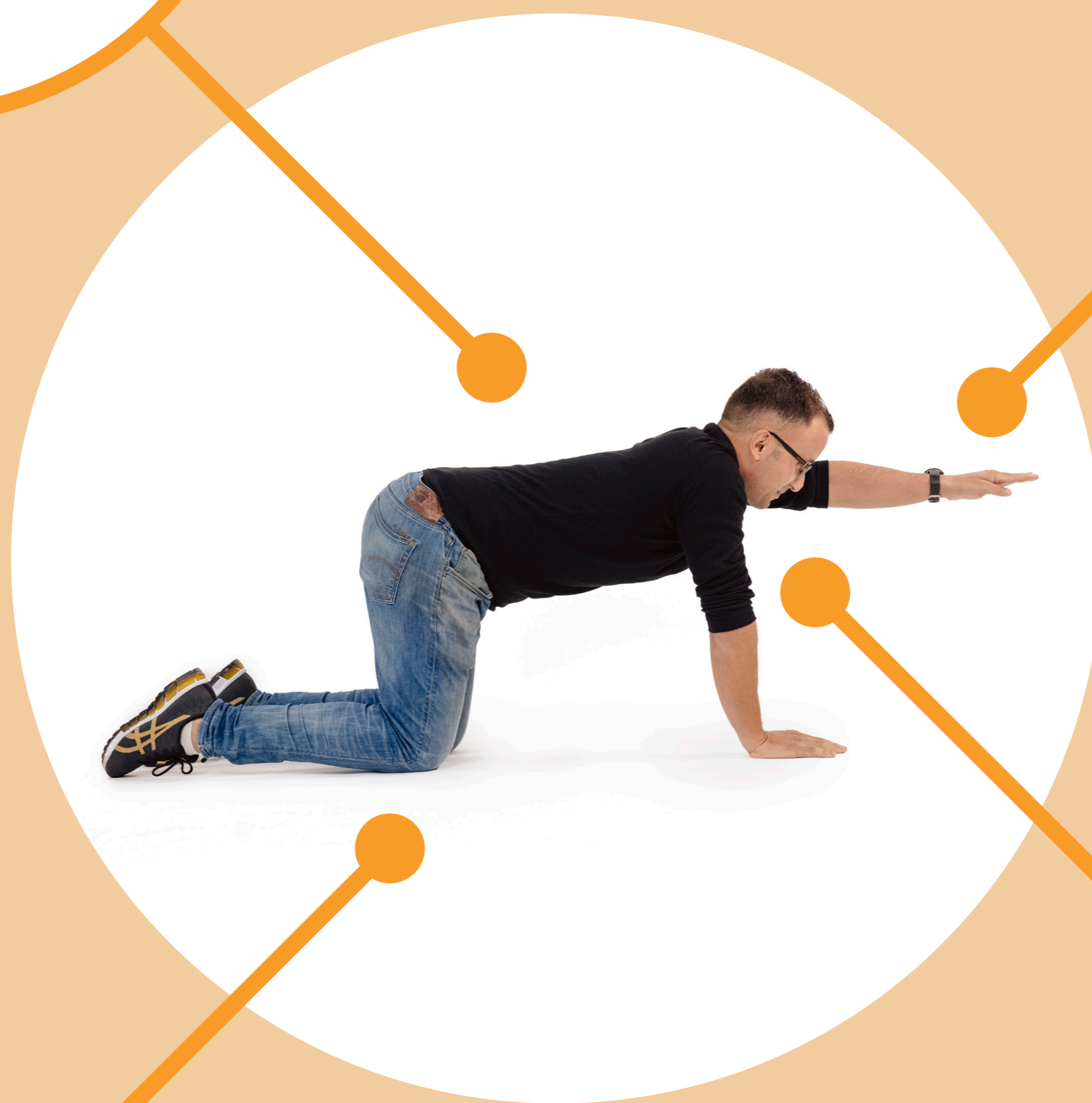
Ideen für ein gesundes Leben

Die Übung Elefant

- Knie auf den Boden.
- Lege beide Hände auf den Boden.
- Strecke einen Arm nach vorne.
- Wechsle danach den Arm.
- Strecke die Arme 10 Mal nach vorne.

Der Rücken
ist gerade

Die Hand
ist genau unter
der Schulter.



Die Knie sind
genau unter
dem Po.

Du schaust
auf den
Boden.



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



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