

# Egal-Schwung

Diese Übung entspannt die Rückenmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Schwingen Sie locker beide Arme gleichzeitig nach rechts bzw. links.
- Lassen Sie den Oberkörper der Bewegung folgen.



Ein Gruß,  
der bewegt!



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 710387-0  
Fax: 0431 710387-29  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
ukn@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

