

Katze-Kuh

Diese Übung entspannt die Rückenmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden besser mit Nährstoffen versorgt und die Atmung verbessert.

Vierfüßlerstand:

- Einatmend strecken Sie Ihre Wirbelsäule und heben den Kopf leicht an, das Steißbein bewegt sich in Richtung Decke.
- Ausatmend runden Sie Ihre Wirbelsäule und senken den Kopf, das Steißbein bewegt sich in Richtung Boden.



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

