

# Krokodil

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen:

- Beugen Sie ein Bein und bewegen das Knie zur gegenüberliegenden Seite.
- Drehen Sie das Becken mit.
- Lassen Sie beide Schultern am Boden liegen.



Seitenwechsel nicht vergessen!

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

