

Beinschwenker

Diese Übung lockert die Beinmuskulatur und entspannt den unteren Rücken.
Der Kreislauf wird angeregt und das Gleichgewicht gefördert.

Aufrechter Stand:

- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- Schwingen Sie das andere Bein aus dem Hüftgelenk heraus locker vor und zurück bzw. seitlich.



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

