

Beinübung 4: **Beweglichkeit Hüfte / Knie**



Im Stehen; breiter Stand, das Gewicht auf eine Seite verlagern.

Hinweis: Knie zeigen nach aussen
2 × pro Seite 20–30 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.