

Übung bei stehenden Tätigkeiten 3: **Entspannung Lendenwirbelsäule**



Im Stehen; Füße hüftbreit.
Das Becken langsam nach links und
rechts bewegen bzw. langsam kreisen.
**10–15 × wiederholen zu jeder Seite
bzw. in jede Richtung**



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.