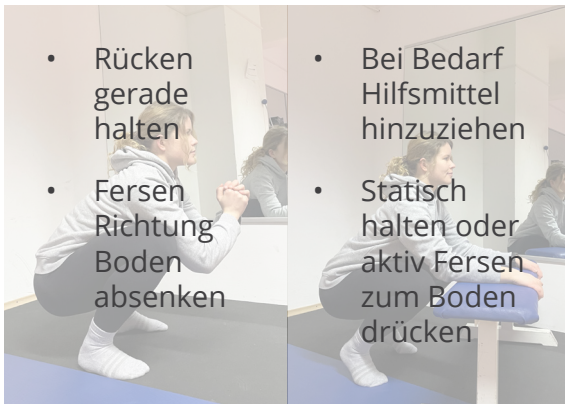


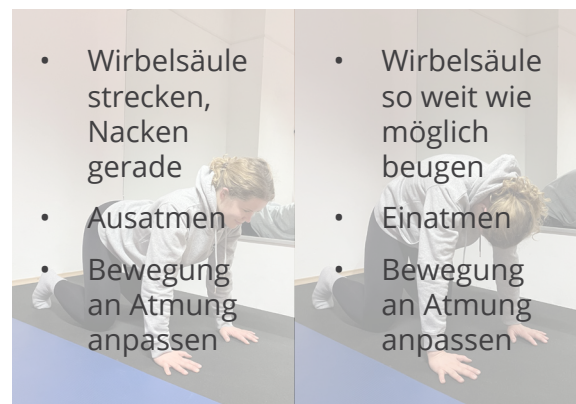
# BEWEGLICHKEIT

- all about Mobility -

## Mobilität

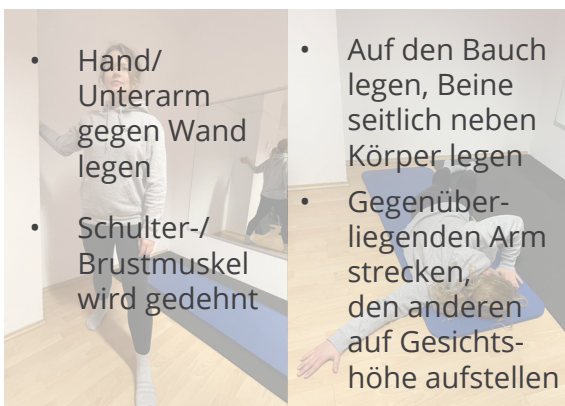


Sprunggelenk

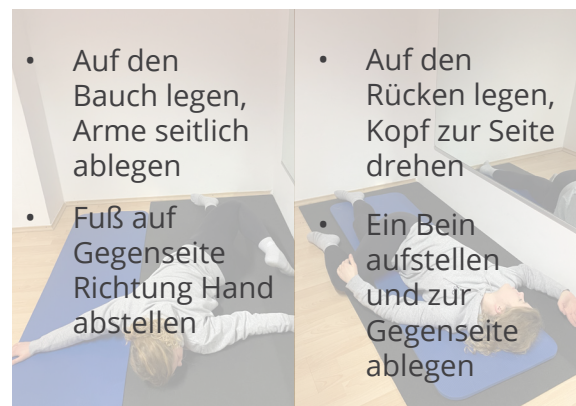


Brustwirbelsäule

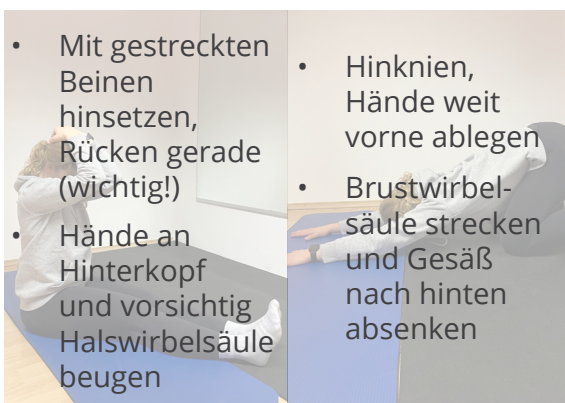
## Dehnen



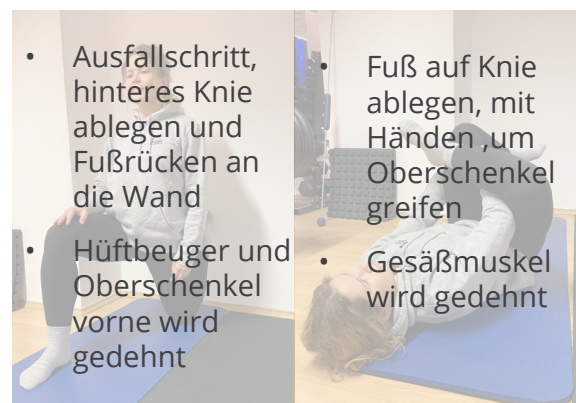
Schultergelenk



Lendenwirbelsäule



Wirbelsäule



Hüftgelenk

## Wichtiges im Überblick

- Übungen in Ruhe und korrekt ausführen - Atmung nicht vergessen
- Regelmäßigkeit und Routine - bewusst Zeit nehmen
- Dehnart, Zeitpunkt und Ziel bewusst wählen - Informieren Sie sich