

WIRBELSÄULE DEHNEN



WIRBELSÄULE DEHNEN

DAMIT DIE WIRBELSÄULE ELASTISCH BLEIBT,
MUSS SIE REGELMÄßIG GEDEHNT WERDEN.
SETZEN SIE SICH AUF EINEN STUHL MIT BLICK
NACH VORNE.

- DREHEN SIE SICH SO WEIT, DASS SIE
ABWECHSELND LINKS UND RECHTS DIE
RÜCKENLEHNE MIT BEIDEN HÄNDEN
UMFASSEN KÖNNEN UND NACH HINTEN
SCHAUEN
- JE RUND 15 SEKUNDEN HALTEN UND
10 MAL WIEDERHOLEN

Kontakt: Janine Lindemann · Projektkoordination Kita international
Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Lessingstraße 1 · 21335 Lüneburg
Tel: 0151 42495176 · Mail: janine.lindemann@bw-verdi.de