

DEHNÜBUNG

FÜR DEN SCHULTER - NACKENBEREICH



DEHNÜBUNG FÜR DEN SCHULTER - NACKENBEREICH

- FÜHREN SIE BEIDE ARME HINTER DEN RÜCKEN UND LEGEN SIE DIE HÄNDE INEINANDER (FEST).
- LEGEN SIE JETZT ABWECHSELND DIE HÄNDE IN DIE LINKE UND RECHTE TAILLE.
- NEIGEN SIE DABEI DEN KOPF SEITLICH IN DIE RICHTUNG DER HÄNDE.

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