

Ziel	Dehnung des Rückens
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	<p>Der Körper wird zum „Päckchen“</p> <p>Die Knie werden zur Brust gezogen, die Arme umgreifen die Beine</p> <p>Der Kopf geht zu den Knie</p> <p>Diese Position mindestens 30 Sekunden halten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

