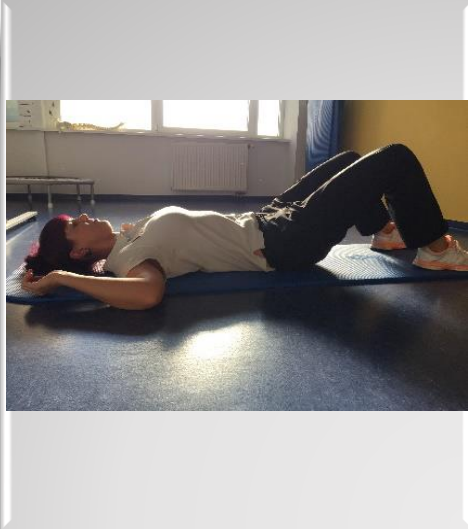


Hausaufgabenprogramm

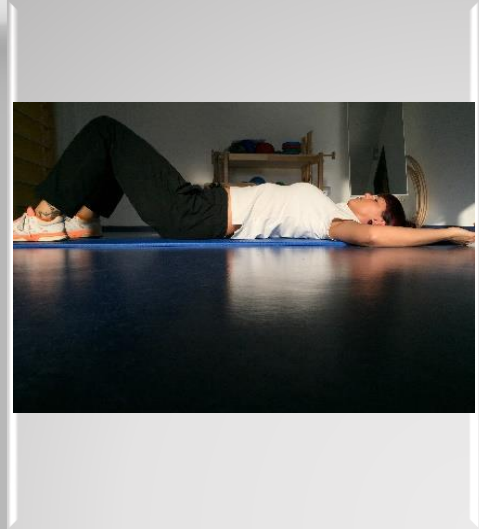
Wirbelsäulenmobilisation

Beckenschaukel in Rückenlage

Rückenlage
Bauchspannung – LWS auf Unterlage drücken

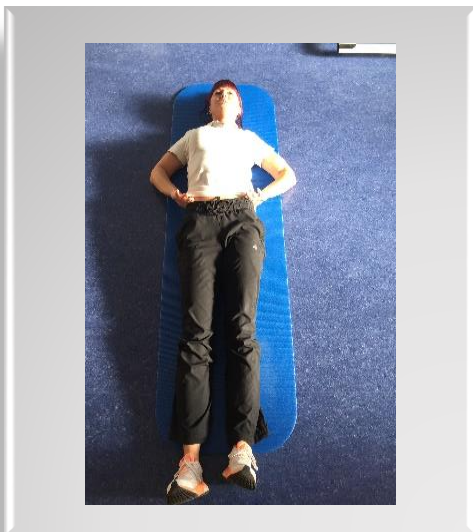


Kreuzbein Richtung Hinterkopf ziehen (Hohlkreuz)

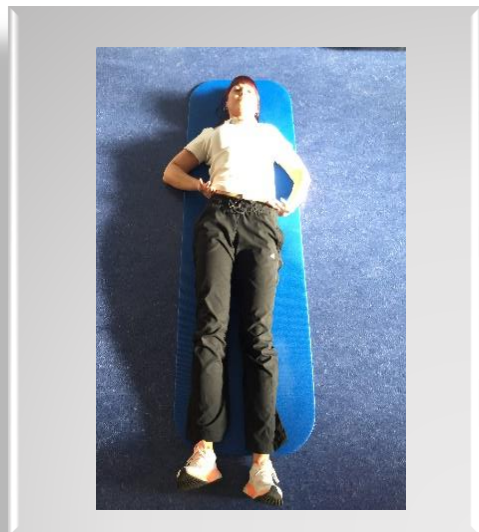


Beckenmobilisation

Rechtes Bein nach unten schieben
Linkes Bein nach oben ziehen



Linkes Bein nach unten schieben
Rechtes Bein nach oben ziehen



Hausaufgabenprogramm

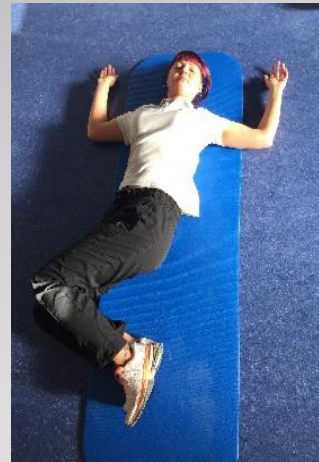
Wirbelsäulenmobilisation

Wirbelsäulenmobilisation

Rückenlage – beide Beine angestellt,
Arme in Schulter – höhe ablegen, beide
Beine nach links, Schultern bleiben unten

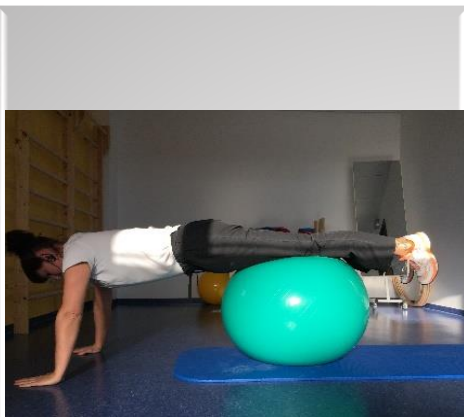


beide Beine auf der anderen Seite
ablegen

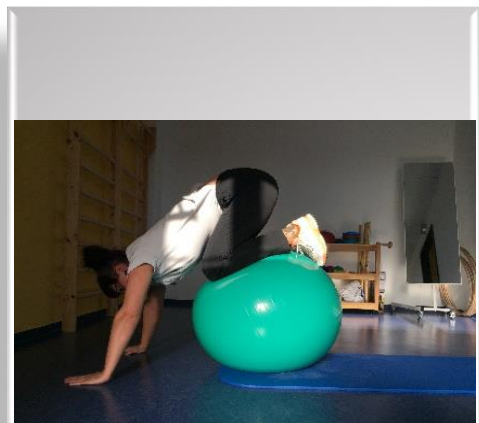


Seeigel / Goldfisch

Beine auf den Ball
Arme Schulter breit aufstellen



Beine nach vorne heranziehen

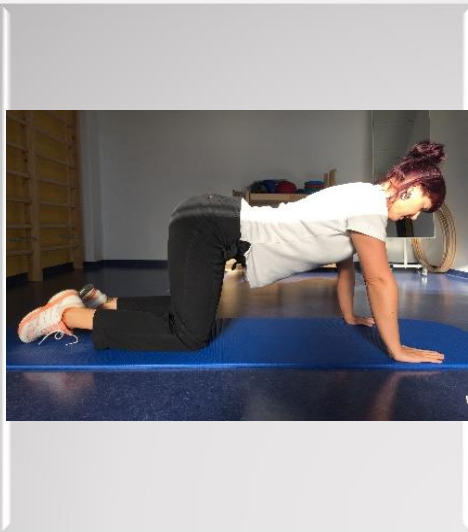


Hausaufgabenprogramm

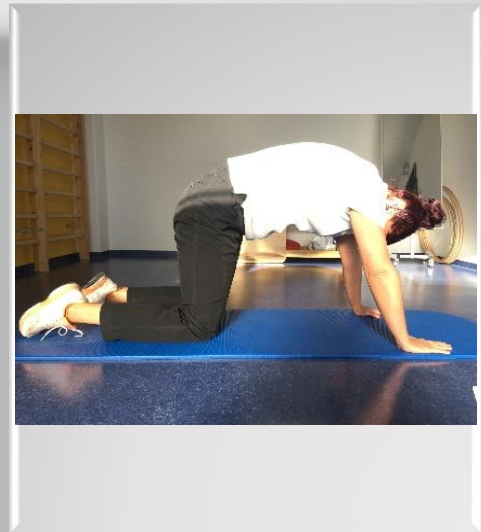
Wirbelsäulenmobilisation

Katzenrücken / Pferderücken

Vierfüßlerstand
Leicht ins Hohlkreuz gehen

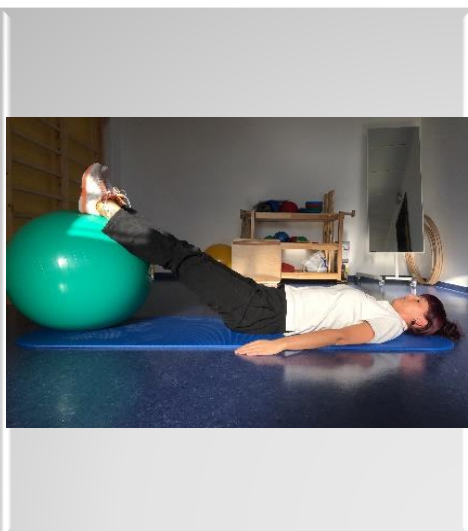


den Rücken nach oben rausdrücken
(rund machen, einrollen)



Ballrollen vor und zurück

Rückenlage Beine auf den Ball



Beine heranziehen
Beine Hüftbreit lassen

