Bewegung im eigenen Zuhause

DAS SITZEN AKTIV GESTALTEN

Übungsblatt: Übungen im Sitzen

Armrotation gegenläufig

Sitzgymnastik

Der Hacker

Nach hinten lehnen

Beine strecken

Hinsetzen und Aufstehen

Gefördert von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

bisog

STADTBEWEGUNG