Entlastung/Dehnung

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention



① Päckchen



② Strecken in RL



③ Drehdehnlage



④ Halbmond in RL



⑤ Gesäß l



⑥ Oberschenkel hinten



⑦ Gesäßmuskulatur



⑧ Hüftbeuger



⑨ Oberschenkel vorn



⑩ Wadenmuskulatur



⑪ Oberschenkel innen l



⑫ Brustmuskulatur



⑬ Oberschenkel vorne

Entlastung/Dehnung

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention



⑭ **Oberschenkel hinten**



⑮ **Katze lang**



⑯ **Kobra Unterarme**







⑰ **Katzenbuckel**



⑱ **Handstrecker**



⑲ **Handbeuger**



⑳ **Nacken seitlich**



Gesäß II



Oberschenkel innen II