

GLOBALE GELENK-PRÄVENTION



Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

2

entwickelt und geleitet von :

Thomas Nikolaus

Sportwissenschaftler M.A.

EAP Qualifikation ★ Medizinische Trainingstherapie



prae vital – für ein beschwerdefreies Leben

Brücke 3 x 10 Wh.



Hüftstreckung 3 x 10 Wh.



Hüftstreckung
3 x 30 sec alternierend



Pendelbewegung Oberarme
3 x 30 sec alternierend



Hüftstreckung Pezziball
3 x 10 Wh.



Beckenaufrichtung
3 x 10 Wh.



Beckenrotation beideitig
3 x 10 Wh. links & rechts

