

Bewegungsimpulse für Zuhause – Teil 3

Entspannt den Tag ausklingen lassen

Diese Bewegungsimpulse sind leicht zu Hause umsetzbar und dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Übungen in deinem eigenen Tempo und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Nacken lockern

Neige den Kopf langsam zu beiden Seiten.

Rücken mobilisieren

Runde und strecke den Rücken langsam.

Beine entspannen

Lockere Beine und Fußgelenke durch sanfte Bewegungen.

Achtsam ausatmen

Nimm dir zwei Minuten Zeit für eine ruhige Atmung.

Mein Tipp

Ein entspannter Tagesabschluss unterstützt dein Wohlbefinden und schenkt dir Zeit für dich selbst.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.