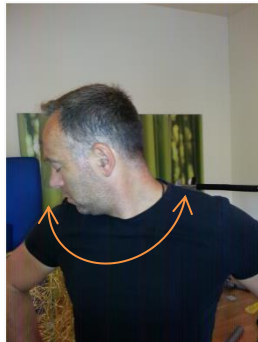
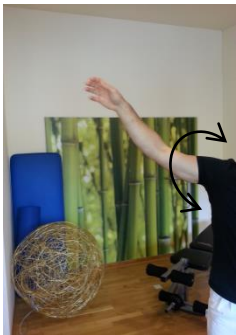


ÜBUNG DES MONATS

OKTOBER



Machen Sie kreisende Bewegungen mit dem Handgelenk, dem Ellbogen und dem Schultergelenk.

Die Halswirbelsäule mobilisieren Sie, indem Sie den Kopf langsam in einem Halbkreis nach vorne von rechts nach links bewegen.

ACHTUNG: Sollte bei der letzten Übung Schwindel auftreten, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.