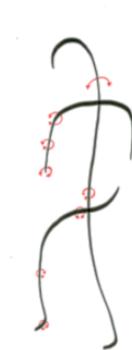


# ÜBUNG DES MONATS

## SEPTEMBER



### **Elegant und effizient**

Diese kleinen, aber sehr wirkungsvollen Übungen helfen Ihnen, Ihren Körper in kurzer Zeit wieder gut beweglich zu machen.

Halten Sie sich an einem Tisch fest und mobilisieren Sie Ihre Gelenke nacheinander mit kreisenden Bewegungen.

Beginnen Sie mit dem Sprunggelenk, dann kreisen Sie das Knie, die Hüfte und die Lendenwirbelsäule, zuerst in die eine, dann in die andere Richtung.

