

Aktivwoche in Bad Dürrhein



Übungen zur Haltungskorrektur

DER Club

Bad Dürrhein
Schwarzwald

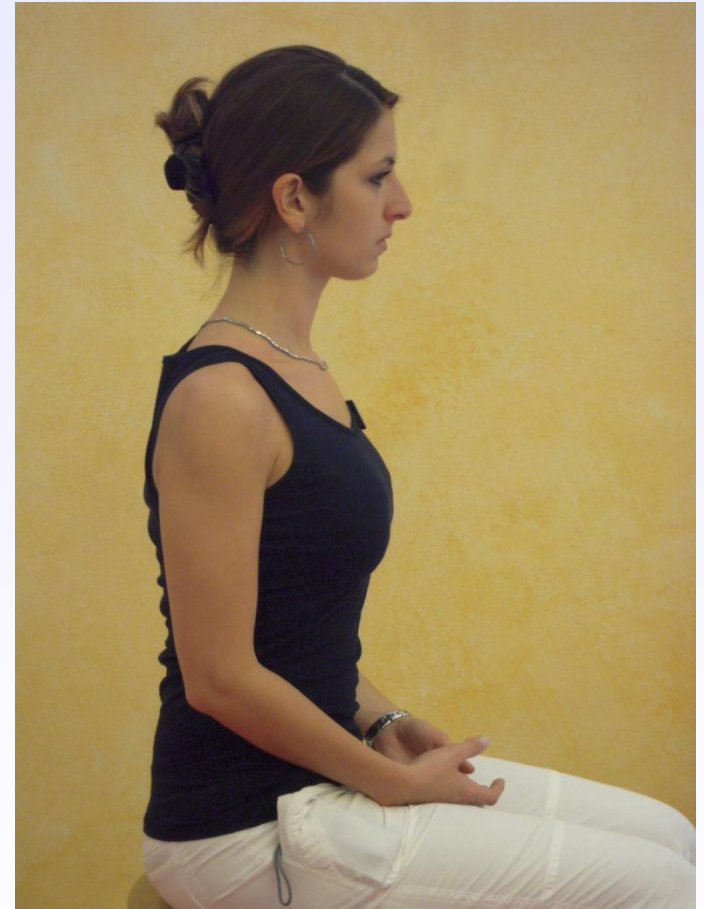
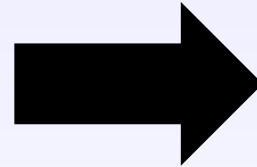
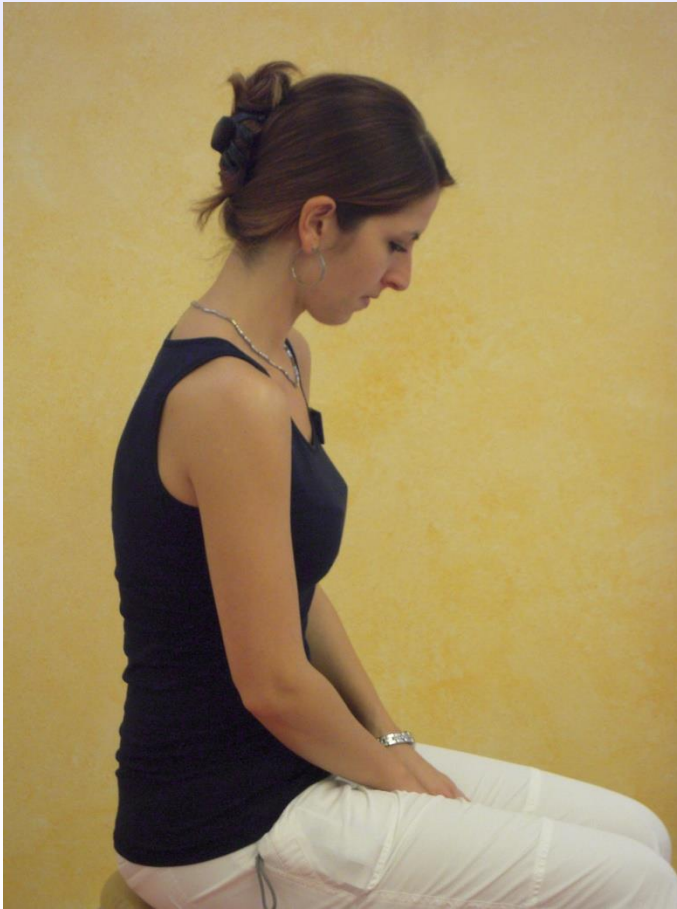


Wo täglich
neue Kräfte wachsen.

SCHWARZWALD

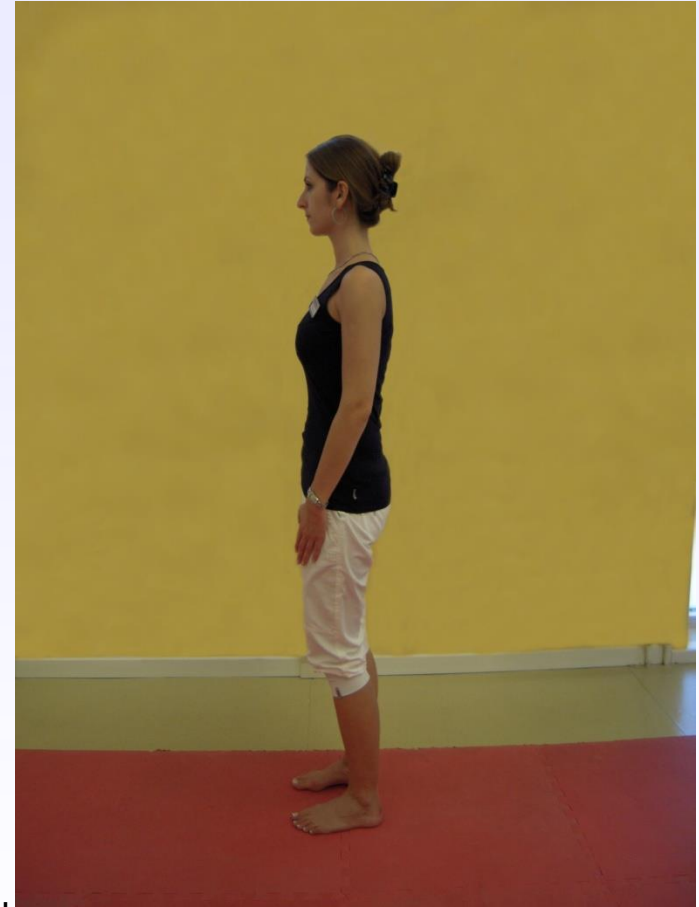
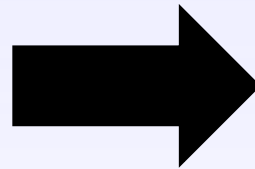
herz.erfrischend.echt.

Richtige Haltung Sitz



gerade Wirbelsäule
Schulterblätter zurückziehen
Kopf aufrecht

Richtige Haltung Stand



Beine stehen parallel

Becken und Schultergürtel bilden eine Linie , Bauch anspannen
Arme hängen locker neben dem Körper, Schulterblätter zurückziehen
Kopf aufrecht