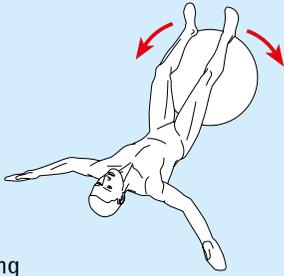
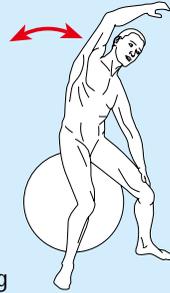




1. Übung



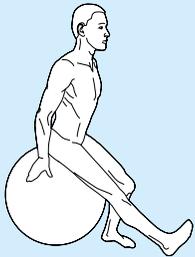
2. Übung



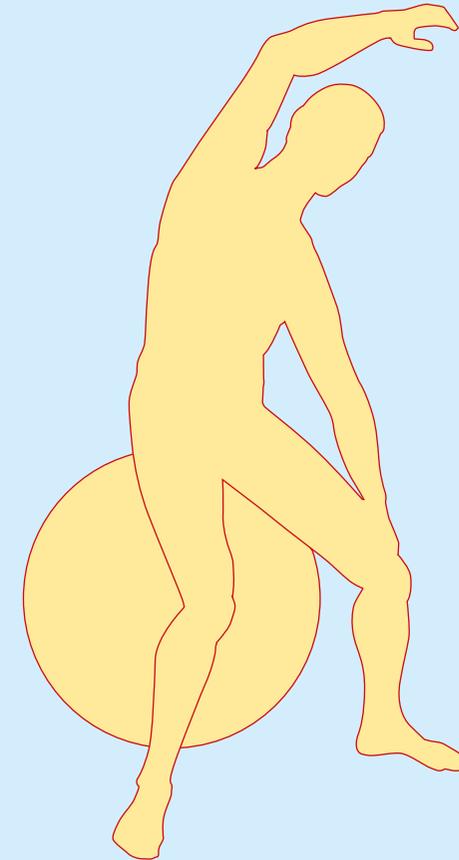
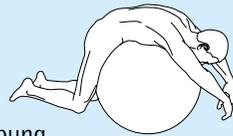
3. Übung



4. Übung



5. Übung

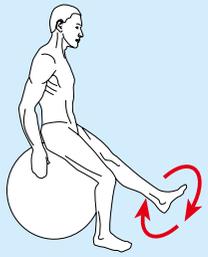


Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha-Team

Übungen mit dem Gymnastikball

Hausübungsprogramm mit dem Gymnastikball (Pezzi-Ball)

Allgemeines „Warm up“, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Gleichgewicht



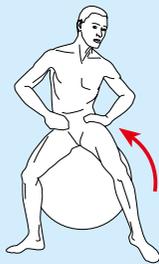
1. Übung



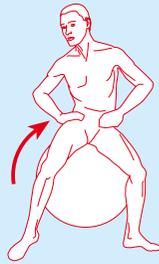
2. Übung



3. Übung



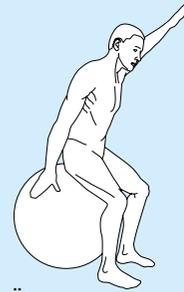
4. Übung



5. Übung



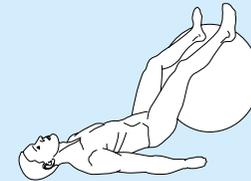
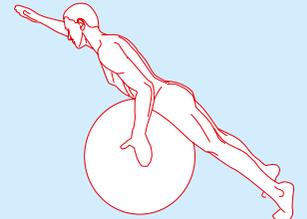
Kräftigungsübungen und Stabilisation



1. Übung



2. Übung



3. Übung



4. Übung



5. Übung

