GESUNDE FÜSSE

Übungen für die Füße

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

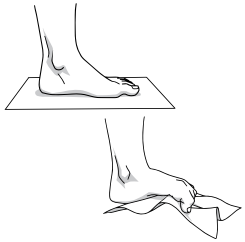
DEHNUNG SPANN

DEHNUNG ZEHEN

GREIFEN - STRECKEN

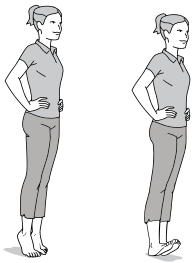
ZEHEN HEBEN

PAPIER ZERKNÜLLEN



ZEHEN SPREIZEN

WIPPEN



EINBEINSTAND

ANWENDUNG: Halteübungen für ca. 30-60 Sek. ausführen.
Dynamische Übungen 5-10x ausführen.