

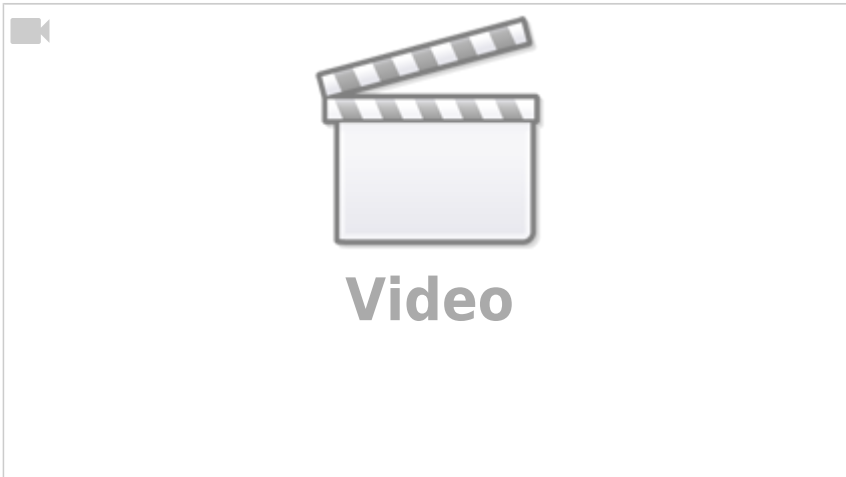
Inhaltsverzeichnis

Buero Dehnuebungen 3

Buero Dehnuebungen

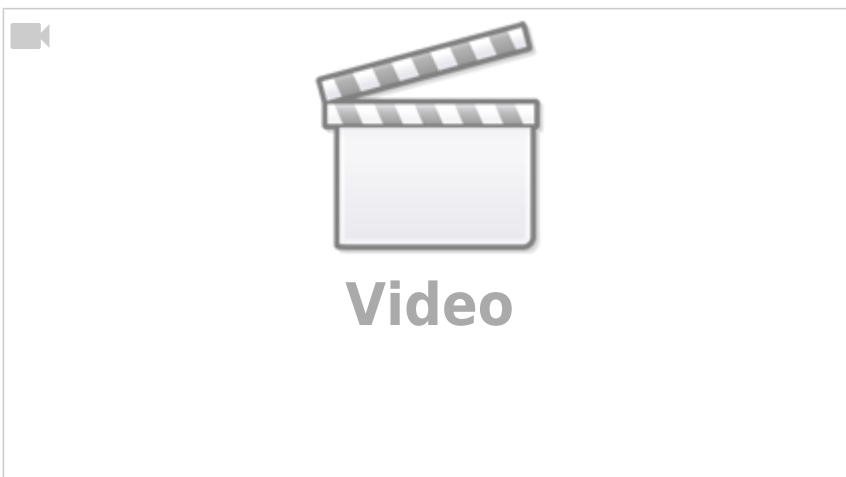
5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gpw8vvp5eMk>



5 Minuten gegen Rückenschmerzen im Büro – Diese Übungen können sehr gut helfen

<https://www.youtube.com/watch?v=gwLyx1dgPMM>



From:

<https://wiki.cfust.de/> - **Christians Wiki**

Permanent link:

https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen?rev=1714461580

Last update: **2024/04/30 07:19**

