

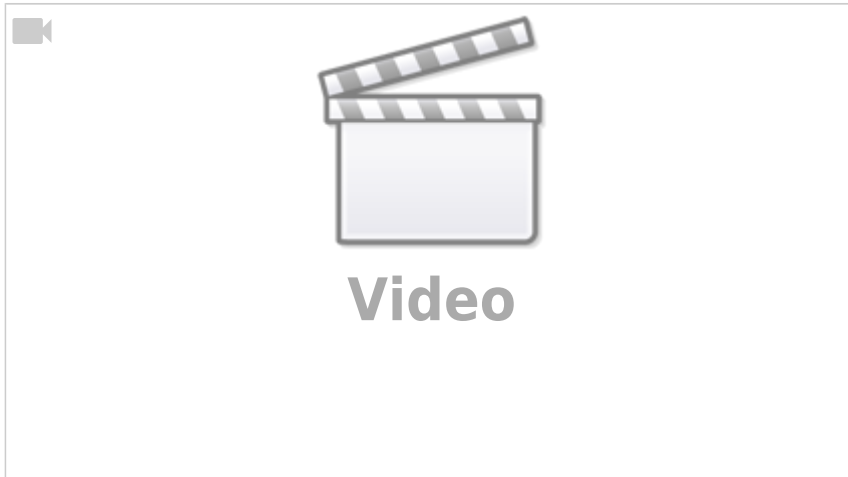
Inhaltsverzeichnis

Büro Dehnübungen 3

Büro Dehnübungen

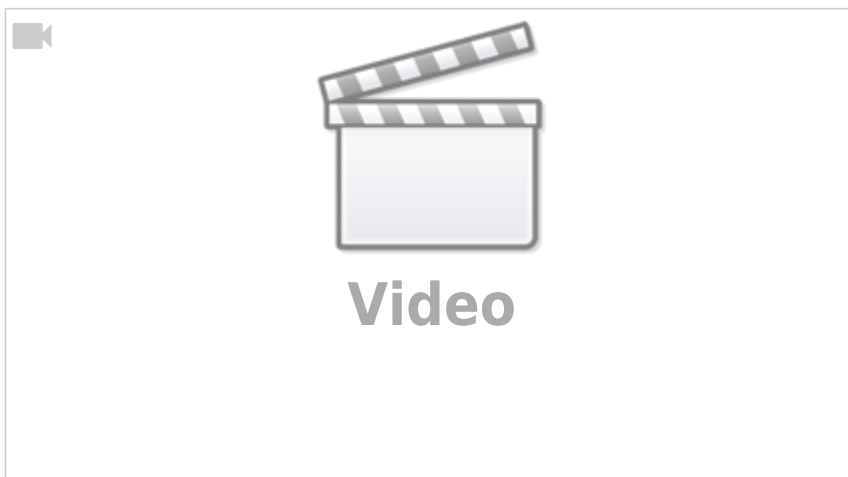
5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:

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



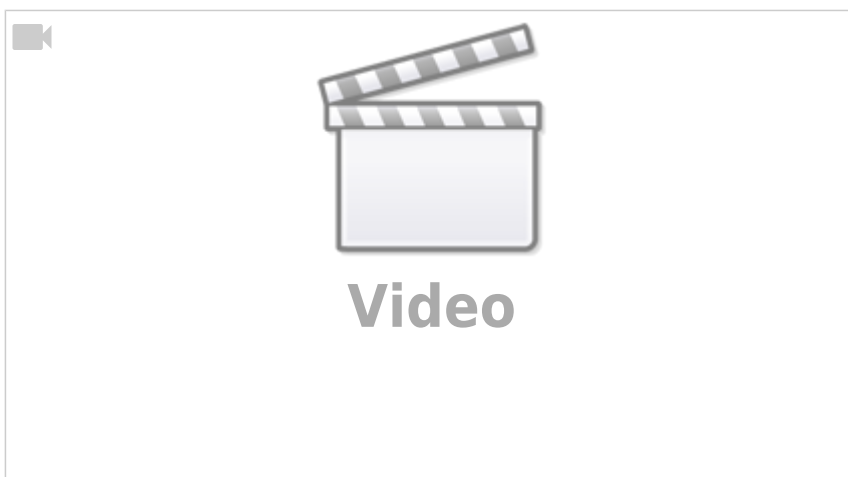
5 Minuten gegen Rückenschmerzen im Büro – Diese Übungen können sehr gut helfen

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



HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen

<https://www.youtube.com/watch?v=9tmyrn3bbyU>



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

Permanent link:
https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen?rev=1714648643

Last update: **2024/05/02 11:17**

