




# Rücken-Bewegungsprogramm (Sitzarbeitsplatz)

Um Ihren Rücken mit einem Mini-Bewegungsprogramm auch am Sitzarbeitsplatz verwöhnen zu können, sollen die nachfolgend dargestellten Übungen als Motivation und Orientierung dienen.

Viel Spaß bei der Umsetzung...

Gesamtdauer < 1 min	
<b>1. Seitneigen = 5x/ Seite</b>	<b>Notizen</b>
	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>2. Umschauen = 5x/ Seite</b>	
	..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>3. Wechsel „Rundrücken“ und „Goldmedaille“ = 5x</b>	
	..... ..... ..... ..... ..... .....