



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

BAUCHMUSKULATUR

Richtige Aktivierung der Bauchmuskeln, d.h. der Einklang sowohl der geraden Bauchmuskeln, als auch die Stabilisierung und Aktivierung der queren und schrägen Bauchmuskeln hilft uns, nicht nur die Wirbelsäule zu stabilisieren, sondern hilft auch der richtigen Funktion der Hüftgelenkposition mit. Die Stabilisierung dieses Systems wirkt präventiv bei Hüftgelenk-, Arthrose- und Lendenwirbelsäuleproblemen.