



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **LENDENWIRBELSÄULE**

Die Lendenwirbelsäule stellt den Teil der Wirbelsäule dar, mit dem die Senioren und die Population im Allgemeinen die meisten schmerzhaften Probleme haben. Es sind vor allem aber chronische Änderungen, die dann sowie pharmakologisch als auch mit Hilfe anderer Methoden geheilt werden müssen. Wir möchten auf die Lendenwirbelsäule und die Muskeldysbalance in diesem Bereich wirken, und zwar mit folgenden einfachen Übungen.