



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

RÜCKENMUSKULATUR

Die Rückenmuskulatur, vor allem im Lendenbereich und häufig auch im Brustbereich eher hypertrophiert und weist Zeichen von Muskelspasmen auf.