

Durch regelmässiges Training wie Laufen und Beweglichkeitsübungen bleiben wir bis ins hohe Alter mobil! Je stärker ein Organ gefordert wird, desto mehr kann es leisten. Regelmässige Bewegung, auch wenn erst in höherem Alter damit begonnen wird, steigert die Leistungsfähigkeit enorm.

## ÜBUNGSPROGRAMM

### HOCH UND RUNTERSCHAUENDER HUND (YOGA)



### ROTATION DER WIRBELSÄULE



SCAN ME

Merian Santé  
Thannerstrasse 47  
CH-4054 Basel  
T +41 61 544 06 07 / F +41 61 305 11 20  
info@meriansante.ch / www.meriansante.ch

## ENTLASTUNG IM „PÄCKLI“



## DREH- DEHNLAGERUNG

