

Rücken stärken

5
Übungen
für deinen
Alltag



1.

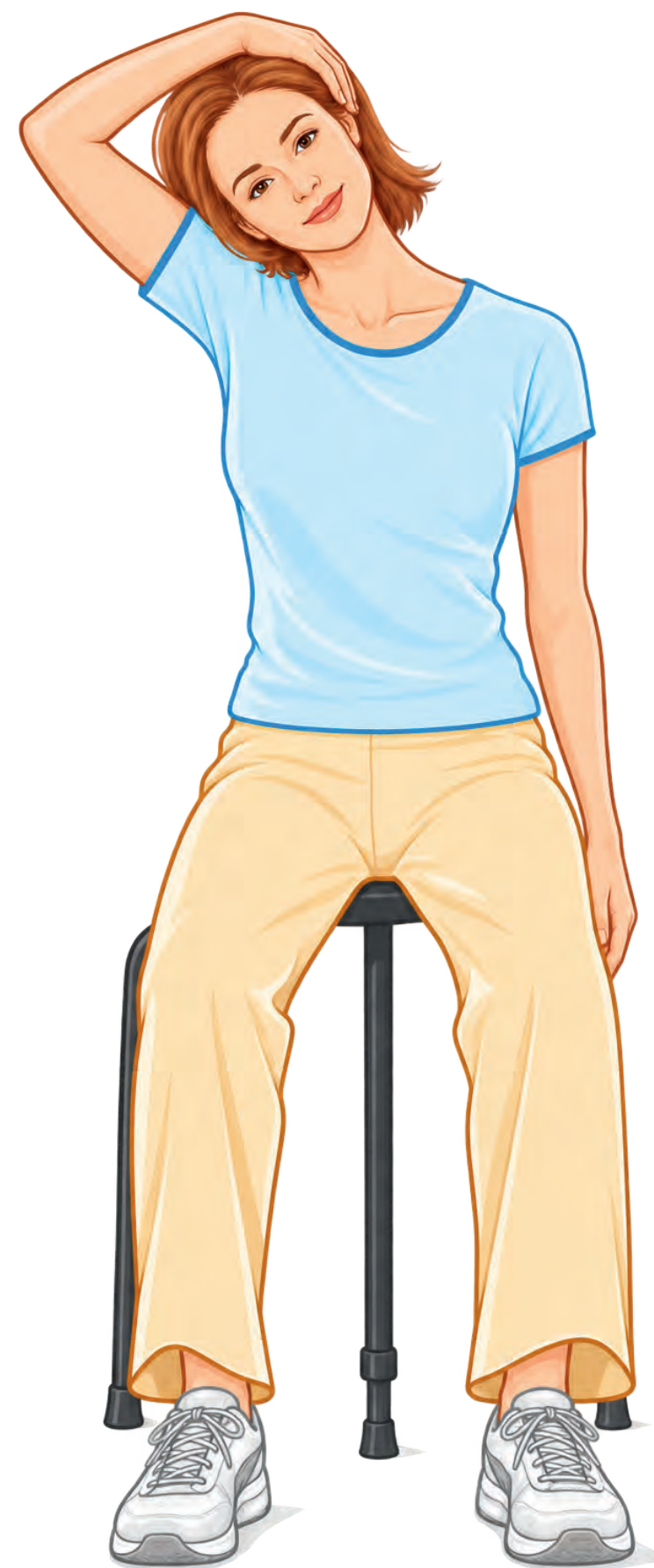
NACKEN DEHNEN

Für mehr Entspannung



Aufrecht sitzen, Rücken gerade, Beine hüftbreit. Mit einer Hand den Kopf sanft zur Seite neigen und halten.

Mit der anderen Hand am Hocker halten und die Schulter auf dieser Seite nach unten ziehen.



Unser Tipp:

Jede Seite 20-30 Sekunden halten und ruhig weiteratmen.

2. RÜCKEN KRÄFTIGEN

Für eine starke Körpermitte



Aufrecht mit geradem Rücken sitzen,
Beine breit, Füße unter den Knien,
Arme zur Decke gestreckt.

Nun Oberkörper in der Hüfte beugen
und so weit nach vorne neigen,
dass der Rücken noch gerade ist.



Unser Tipp:

5-8 Wiederholungen
Langsam und kontrolliert atmen.

3.

RÜCKEN DEHNEN

Für mehr Beweglichkeit



Hände in den Nacken legen,
Beine bei gestrecktem Rücken beugen
und zur Unterlage drehen, in die
entgegengesetzte Körperseite atmen.



Unser Tipp:

Jede Seite 20-30 Sekunden halten.
Ruhig und tief atmen

4.

RUMPF & BAUCH KRÄFTIGEN

Für mehr Stabilität



In Rückenlage rechtes Bein in Hüfte und Knie anwinkeln. Rechten Arm gestreckt auf den Boden.

Kopf heben und mit der linken Hand flach gegen das rechte Knie drücken, leicht gebeugt halten.



Unser Tipp:

5-10 Wiederholungen pro Seite
Langsam und kontrolliert

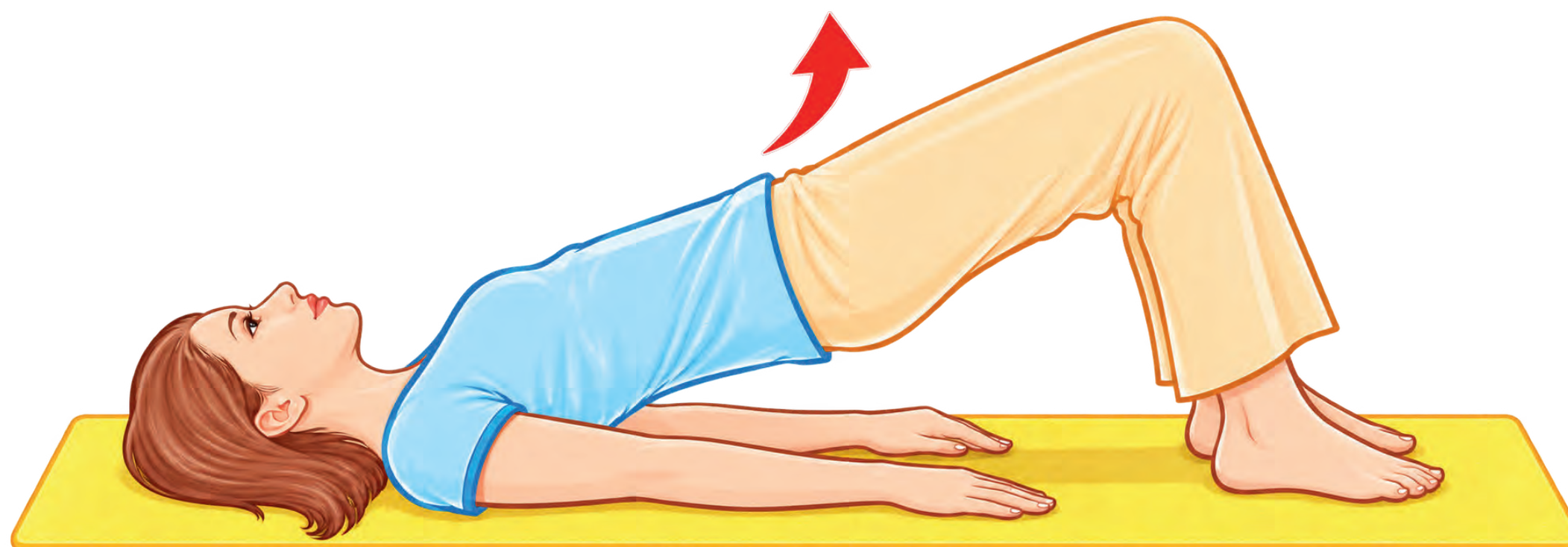
5. BRÜCKE BAUEN

Für einen starken Rücken



In Rückenlage Beine anwinkeln, Füße aufstellen, Arme neben dem Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Daumen nach innen. Der Kopf bleibt am Boden, der Nacken gestreckt.

Nun den Po spannen und ohne Hohlkreuz anheben, bis der Körper eine nicht durchhängende Brücke bildet.



Unser Tipp:

5-10 Sekunden halten
5-8 Wiederholungen



KLEINE ÜBUNGEN.
GROSSE WIRKUNG.

Mehr Übungen
lernst du in unserer
Rückenschule kennen ...



Rückenschule auf einen Blick



Ab 29.09.2026 jeden Dienstag



19:00 Uhr



Dauer: ca. 45 min



max. 6 Personen



10€ Teilnahmegebühr



Treffpunkt: Wellnessempfang



wellness@das-ahlbeck.de



038378/4994-500