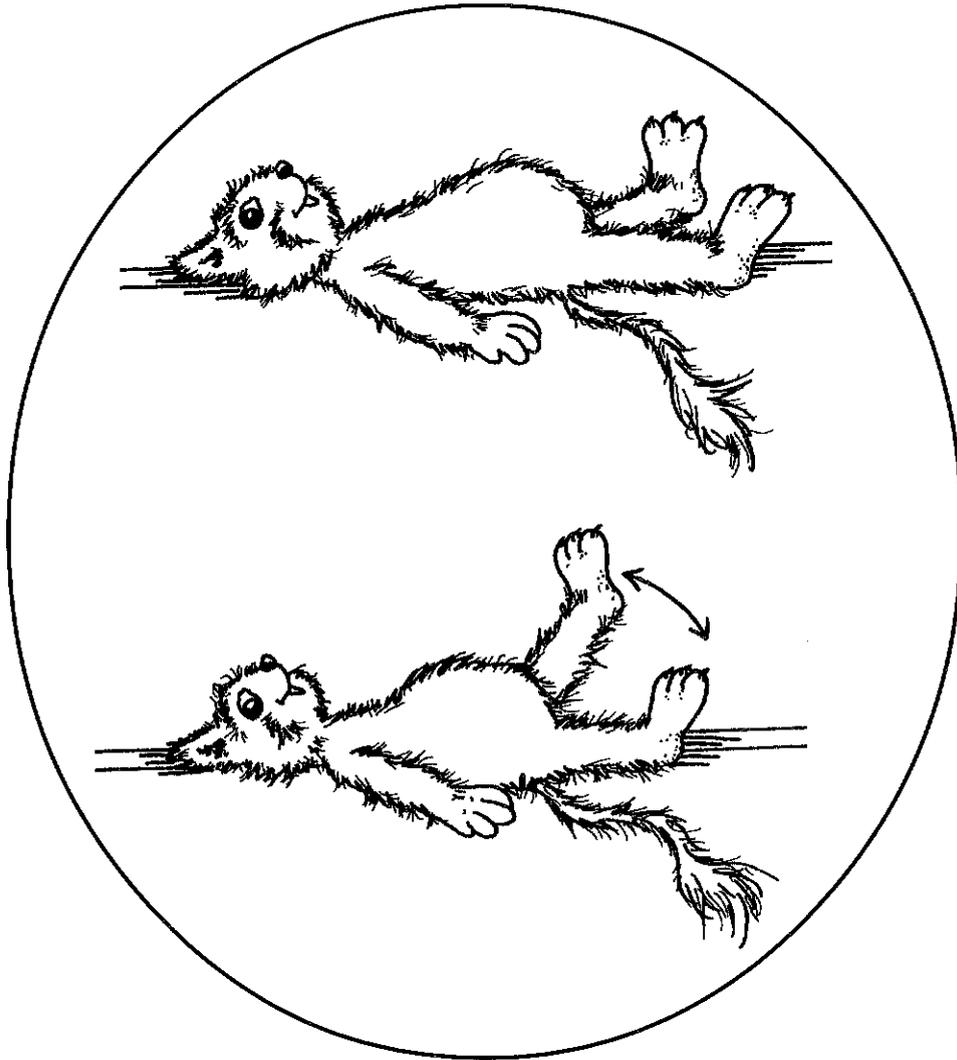


# Beinheben



## Übungsablauf:

In Rückenlage liegen die Beine – leicht geöffnet – nebeneinander. Das linke Bein wird mehrmals angehoben und langsam wieder gesenkt. Spüre nach wie sich das linke Bein jetzt anfühlt. Danach mach die Übung mit dem rechten Bein.