

# Mobilisierung von Kopf bis Fuß

Dein Weg zu mehr Beweglichkeit

## Entwicklung einer nachhaltigen Mobilisationsroutine.

Ab September kannst du dich auf ein neues und spannendes Special freuen – eine **Mobilisierungsreise** durch **deinen gesamten Körper**. Lerne innerhalb von sechs Wochen zahlreiche Übungen zur Mobilisierung und Dehnung kennen und integriere diese direkt in deinen Alltag. Mithilfe eines **Pre-/Post-Beweglichkeitschecks** kannst du deine Erfolge über die sechs Wochen sichtbar machen. Für mehr Beweglichkeit und ein gesünderes Leben!



### Praxisvideo

- **Nützliche Informationen** rund um das Dehnen und Mobilisieren
- Wohltuende **Ausgleichsübungen**



### Übungshandout

- Praktische **Übungen**
- **Stundenplan** zur Integration der Trainingseinheiten in den **Alltag** und Etablieren einer **Routine**

Post-Check,  
Reflexion

Einführung,  
Pre-Check

Kopf, Hals,  
Schulter-  
Nacken, obere  
Extremitäten

Rumpf,  
Wirbelsäule,  
LWS

Hüfte

Untere  
Extremitäten

**Jetzt mitmachen!**

Besuche den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort **mobilkrankenkasse** ein und starte gesund in den Herbst.

