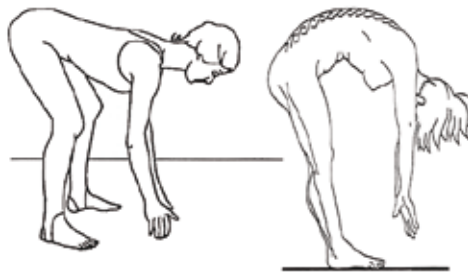


Die Haltung bestimmt die Grundspannung

Bücken aus dem Hüftgelenk wieder erlernen!
Elastizität zurückgewinnen!



Reduzierung der Beckenbodenbelastung
durch korrekte Alltagsbewegungen

