

- ① **Führe diese Übungen aus, um deine Gelenke zu mobilisieren. Du kannst diese Übungen regelmäßig zu Hause wiederholen, wenn du magst.**



Yoga Workout: Yoga für starke Gelenke

Du möchtest Deine Gelenke stärken und Deinem Körper etwas Gutes tun? Dann ist dieses Yoga Workout genau das Richtige. Das spezielle Tutorial schonst ...



YouTube-
Video

Link: <https://youtu.be/sUWwl1xeB9U>

- ② **Welche Gelenke werden in dem Video „Yoga Workout“ mobilisiert?**
Kreuze an.

- ☐ Fingergelenk
- ☐ Kniegelenk
- ☐ Schultergelenk
- ☐ Hüftgelenk
- ☐ Sprunggelenk
- ☐ Handgelenk
- ☐ Daumengelenk
- ☐ Ellenbogengelenk