

# Bist du gesund beweglich?

- Mit Hilfe von 7 Übungen findest du heraus, ob du ein erhöhtes Risiko hast, Schwierigkeiten zu bekommen mit deinem Herzen, deinem Knie, dem Handgelenk und deinen Bandscheiben!
- Dein Ergebnis ist nicht so gut? Keine Angst, du kannst deine Beweglichkeit in jedem Alter verbessern!
- **Buche dir einen Termin bei mir**, dann reden wir darüber, was du konkret tun kannst! Dieses Gespräch (Auswertung Beweglichkeitstest) ist kostenfrei!
- Du möchtest an meinen wunderbaren Onlinekursen teilnehmen, bei denen du selbst Einfluss auf den Inhalt hast? **Hier kannst du einen Termin buchen!**

## 01 Herzfunktion

Deine Füße sind nebeneinander, die Knie sind gestreckt und du berührst mit den Fingerspitzen den Boden?

---



## 02 Hüftfunktion

Deine Füße stehen hüftbreit, deine Hüfte ist stabil, die Knie sind gestreckt. Du berührst mit der Hand die mittlere Kniehöhe?

---



## 03 Bandscheibenvorfall Lendenwirbelsäule

Deine Hände unter der Schulter, Füße aufgestellt, Arme leicht seitlich gestreckt. Dein Schambein berührt den Boden?

---



# 04 Bandscheibenvorfall Halswirbelsäule

*Dein Rücken ist gestreckt, dein Nacken lang,  
dein Kinn in der Rotation waagrecht,  
das Kinn steht über der Schulter?*

---



# 05 Kniefunktion innerer Oberschenkel

*Deine Füße stehen hüftbreit.  
Der Winkel zwischen Ober- und  
Unterschenkel ist mindestens 90°?*

---



# 06 Handgelenk Karpaltunnel

*Deine Hände stehen unter den Schultern,  
die Arme ausgestreckt, die Knie hüftbreit.  
Deine Fingerspitzen zeigen zum Knie?*

---



# 07 Kniefunktion vorderer Oberschenkel

*Deine Knie sind hüftbreit, der Hüftknochen  
ist am Boden. Der Winkel zwischen Unter-  
und Oberschenkel ist mindestens 90°?*

---

