

## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

### **Katzenbuckel-Übung**

Rundrücken mit Bauchnabel nach oben ziehen und Steissbein hineinziehen. Rücken und Bauchnabel abwechselnd nach unten drücken. Abwechseln. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.

