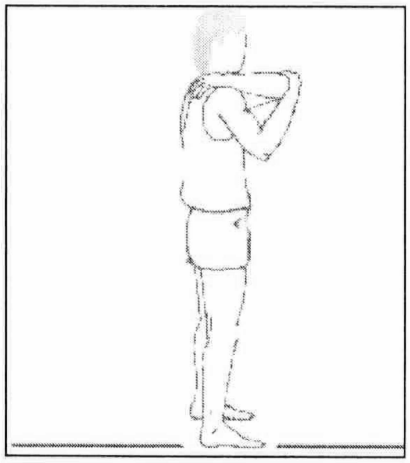
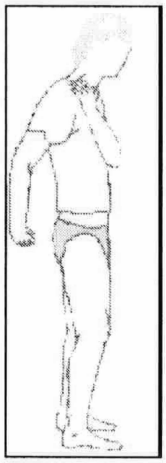
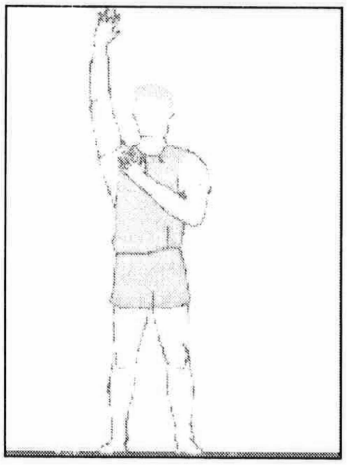
PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

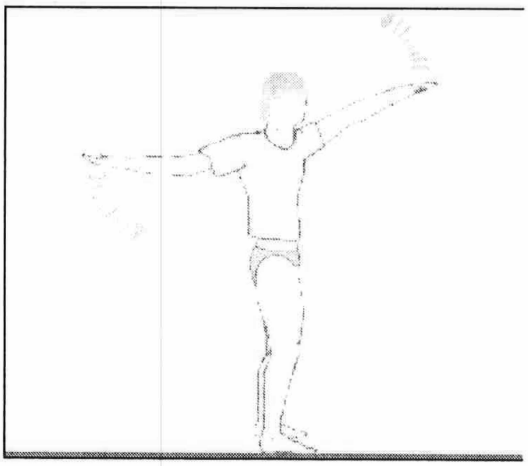
Funktionskreis 1

Arme und Schultern

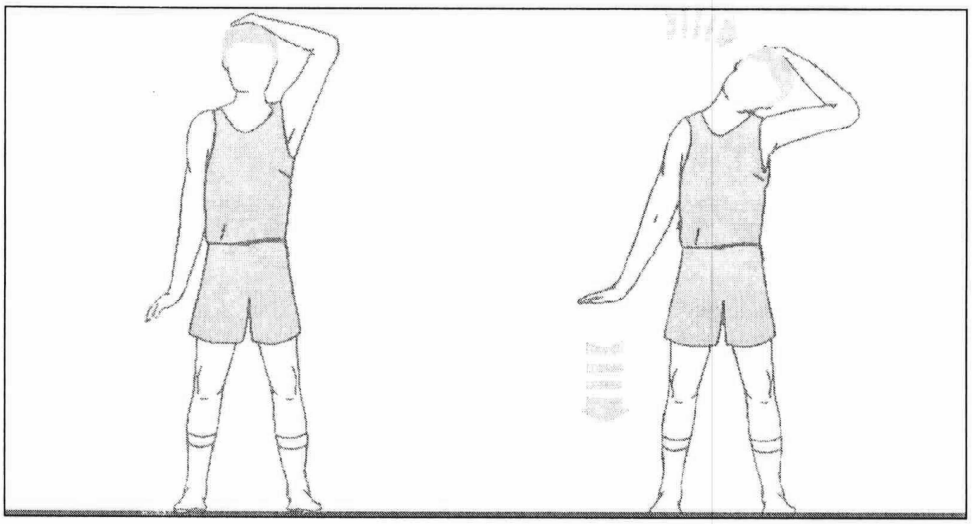








Übung 1.1: Kopf zur Seite ziehen



gedehnt wird:

- Nackenmuskulatur
- verschiedene kleinere Schultermuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, mit dem linken Arm den Kopf langsam nach links unten ziehen. Mit dem anderen Arm am Körper vorbei nach unten drücken.

Gleiche Durchführung zur anderen Seite.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

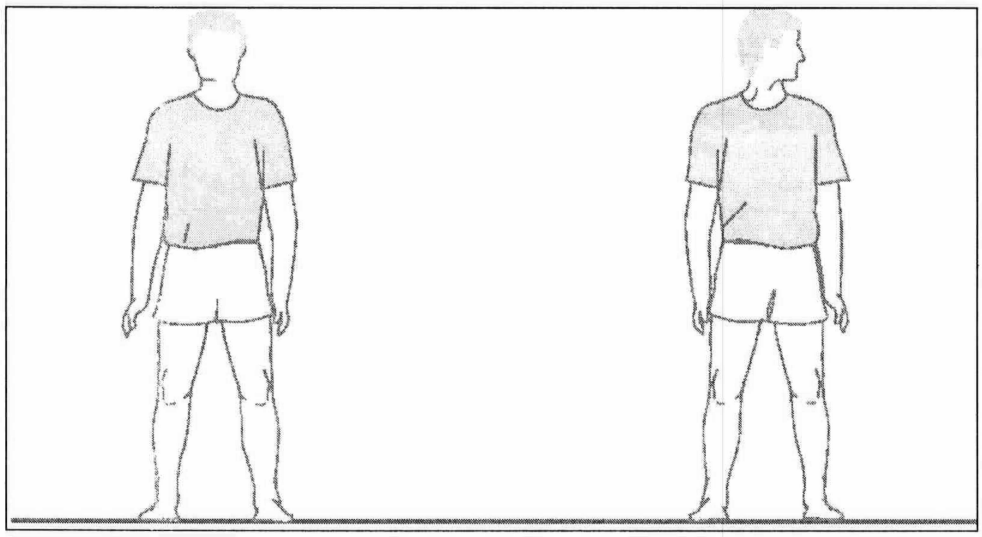
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers zur Seite und nach vorne oder hinten vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 1.2: **Kopf zur Seite drehen**



mobilisiert wird:

- Nackenmuskulatur
- verschiedene kleinere Schultermuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, den Kopf langsam nach links drehen.

Gleiche Durchführung zur anderen Seite.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

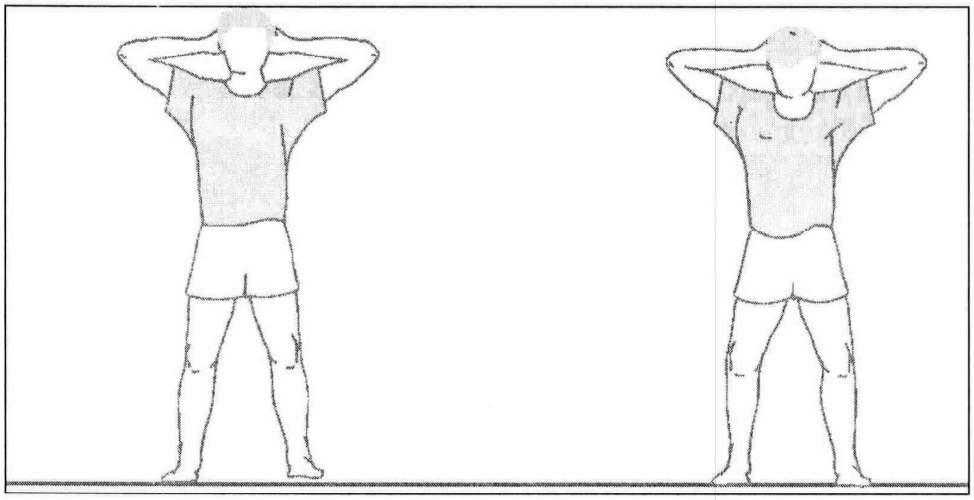
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers zur Seite und nach vorne oder hinten vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 1.3: Kopf nach unten ziehen



gedehnt wird:

- Nackenmuskulatur

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, beide Arme hinter dem Kopf verschränken und den Kopf langsam nach vorne-unten ziehen.

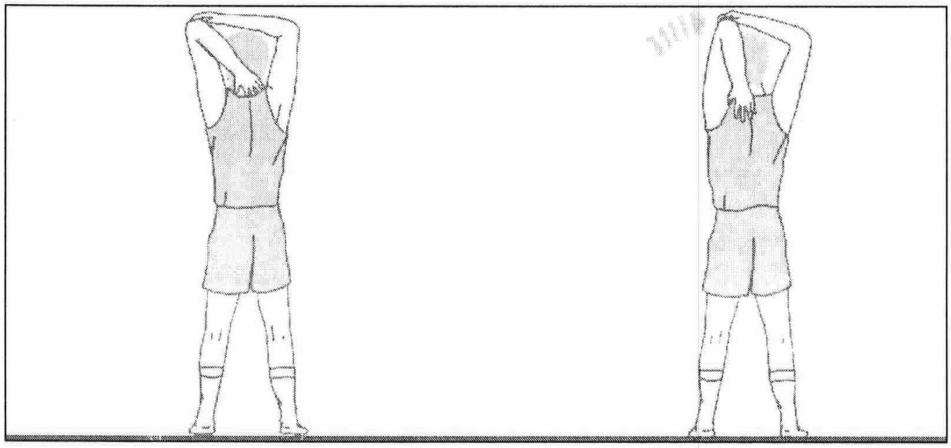
5 – 7 Wiederholungen.

zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers zur Seite und nach vorne oder hinten vermeiden.
- Die Ellenbogen auf Schulterhöhe halten

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 1.4: Arm hinter Kopf



gedehnt wird:

- breiter Rückenmuskel
- dreiköpfiger Armstrecker
- verschiedene kleinere Schultermuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellenbogen beugen. Mit der anderen Hand den Ellenbogen erfassen und den Arm nach unten in Richtung Körpermitte drücken.

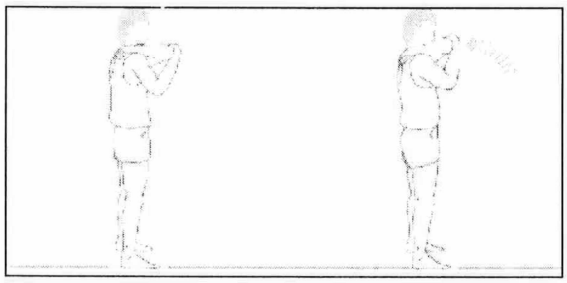
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

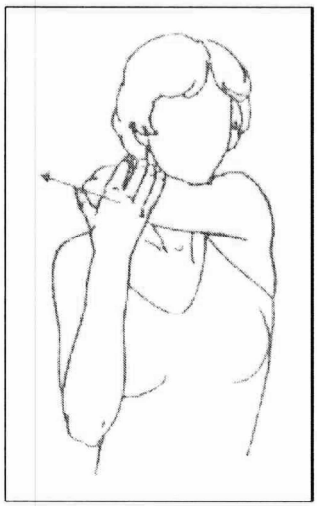
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers in der zu dehnenden Seite vermeiden.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Schulterbreiter Stand; dabei leicht die Knie beugen um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 1.5: Hand auf Schulter





gedehnt wird:

- verschiedene kleinere Schultermuskeln

u.a.: hinterer Deltamuskel, mittlerer Kaputzenmuskel, Rautenmuskel, dreiköpfiger Armstrecker

Durchführung:

Schulterbreiter Stand und den gebeugten Arm auf Halshöhe nach hinten führen. Die andere Hand drückt in der Nähe des Ellbogengelenkes den Arm weiter nach hinten, um die Dehnung zu verstärken.

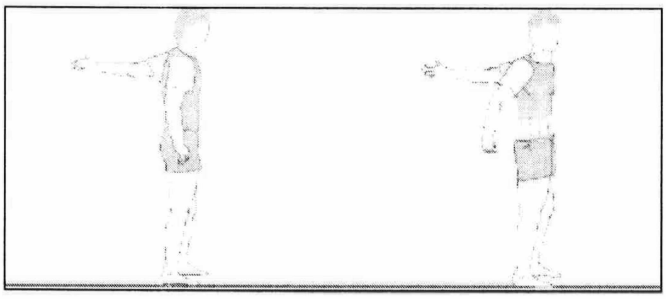
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

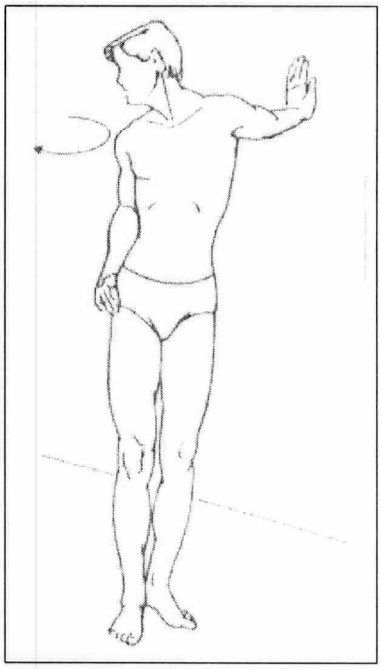
zu beachten ist:

- Starke Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Schulterbreiter Stand; dabei leicht die Knie beugen um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 1.6: Arm gerade an der Wand





gedehnt wird:

- großer Brustmuskel
- Deltamuskel
- Zweiköpfiger Armbeuger

Durchführung:

Seitlicher Stand vor einer Wand, den gestreckten Arm nach hinten führen, die Handfläche an die Wand drücken, die Wandnahe Schulter vorschieben, die wandferne Schulter nach hinten drehen.

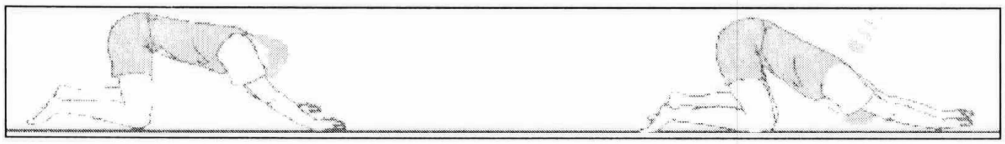
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

- Aufrecht und gerade stehen.
- Leichte Schrittstellung.
- Den waagerechten Arm strecken.
- Handfläche in Schulterhöhe.
- Durch mitdrehen des Kopfes die Bewegung des Oberkörpers unterstützen

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 1.7: Arme auf den Boden



gedehnt wird:

- breiter Rückenmuskel
- dreiköpfiger Armstrecker
- großer Brustmuskel

Durchführung:

Im Vierfüßlerstand die Beine leicht grätschen, die ausgestreckten Arme nach vorne auf den Boden legen und mit den Handflächen auf den Boden drücken.

Die Schultern dann aktiv nach unten gedrückt.

5 bis 7 Wiederholungen.

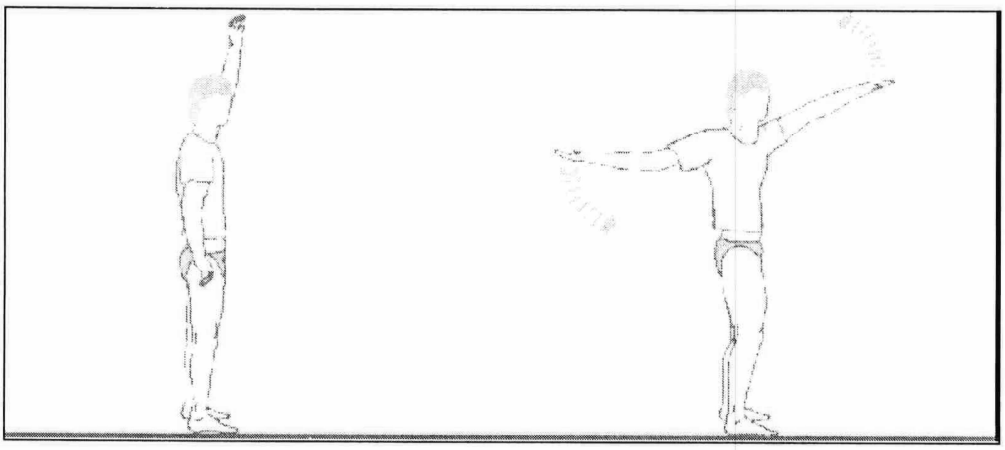
zu beachten ist:

- Kopf und Rücken gerade halten.
- die Arme maximal nach vorne strecken.
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 1.8: **Arme kreisen**



mobilisiert werden:

- die Schultern

Durchführung:

Im schulterbreiten Stand die Arme kreisen.

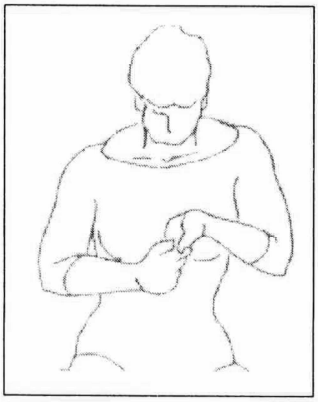
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel vorwärts und rückwärts.

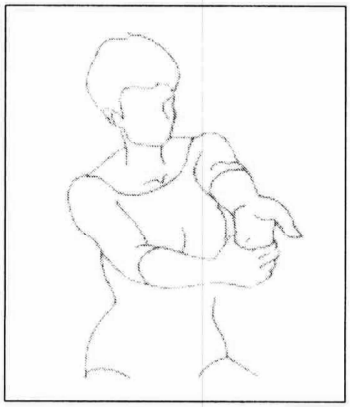
zu beachten ist:

- Die Arme während des Kreisens gestreckt halten.
- Durch leichtes Drehen des Oberkörpers den Bewegungsablauf unterstützen
- Die Armbewegung durch leichtes Beugen und Strecken der Knie unterstützen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 1.9: Handgelenkbeuger





gedehnt wird:

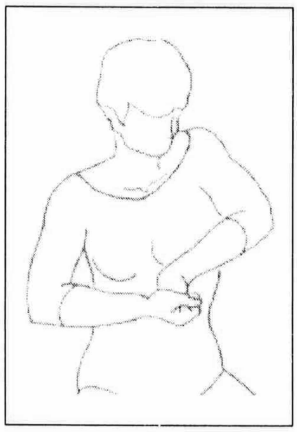
- Handgelenksbeuger

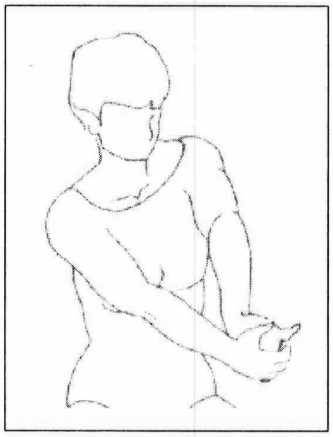
Durchführung:

Schulterbreiter Stand, beide Arme im Ellbogen gebeugt. Mit der Hand das andere Handgelenk und die Finger maximal strecken und danach durch Ellbogenstreckung und Auswärtsdrehung des Armes Dehnung verstärken.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

Übung 1.10: **Handgelenksstrecker**





gedehnt wird:

- Handgelenksstrecker

Durchführung:

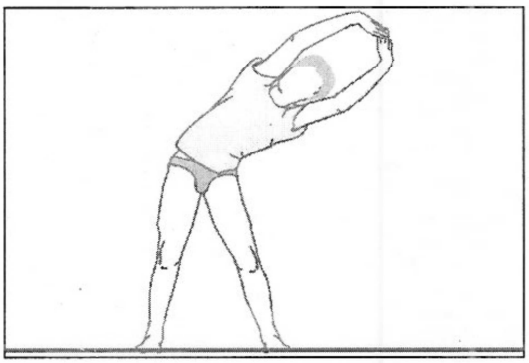
Schulterbreiter Stand, beide Arme sind im Ellbogen gebeugt. Eine Hand greift über die andere und beugt sie maximal. Durch Ellbogenstreckung und Einwärtsdrehung des Armes Dehnung verstärken.

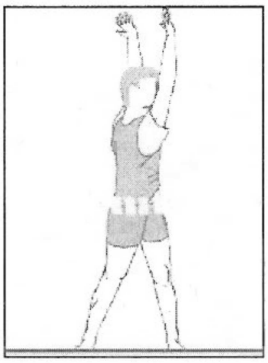
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

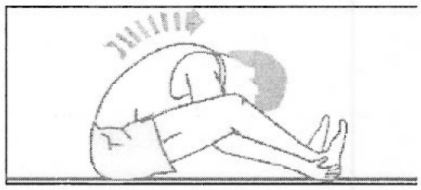
PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

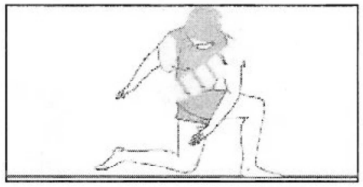
Funktionskreis 2

Rumpf







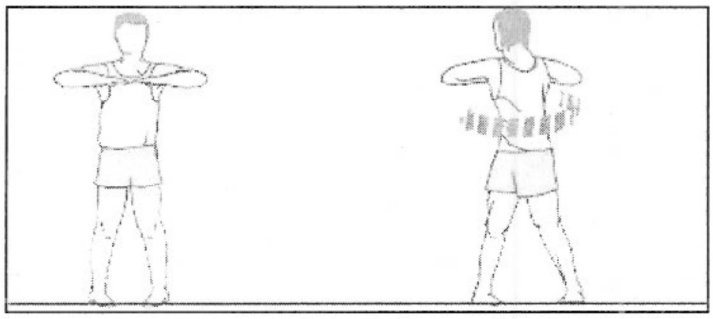


Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

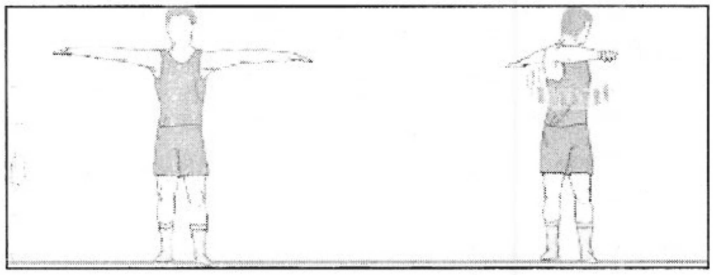
PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.1: Oberkörper drehen

Variante 1:



Variante 2:



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Variante 1:

Schulterbreiter Stand, Arme vor den Körper und Oberkörper drehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

Variante 2:

Schulterbreiter Stand, Arme zur Seite strecken und Oberkörper drehen.

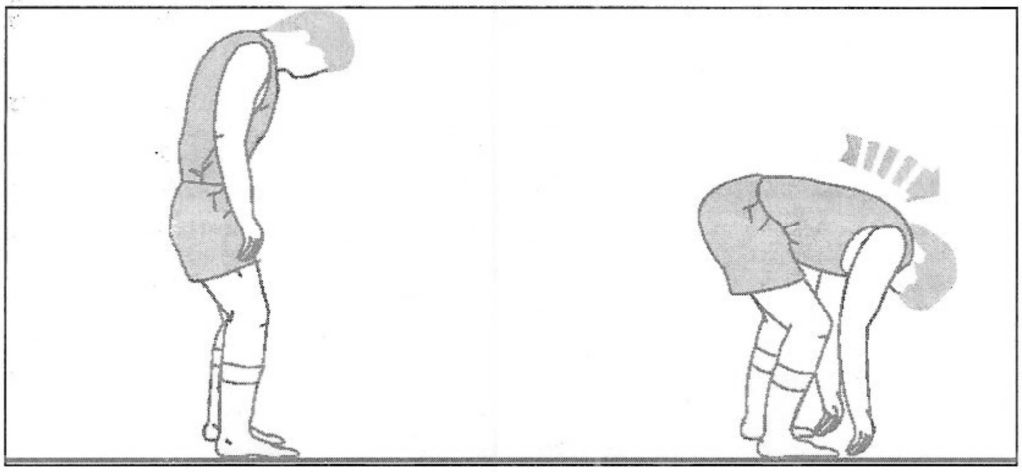
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers zur Seite und nach vorne oder hinten vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 2.2: Oberkörper nach vorne einrollen



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, zuerst das Kinn zur Brust nehmen, den Oberkörper in der Abwärtsbewegung einrollen, anschließend wieder ausrollen.

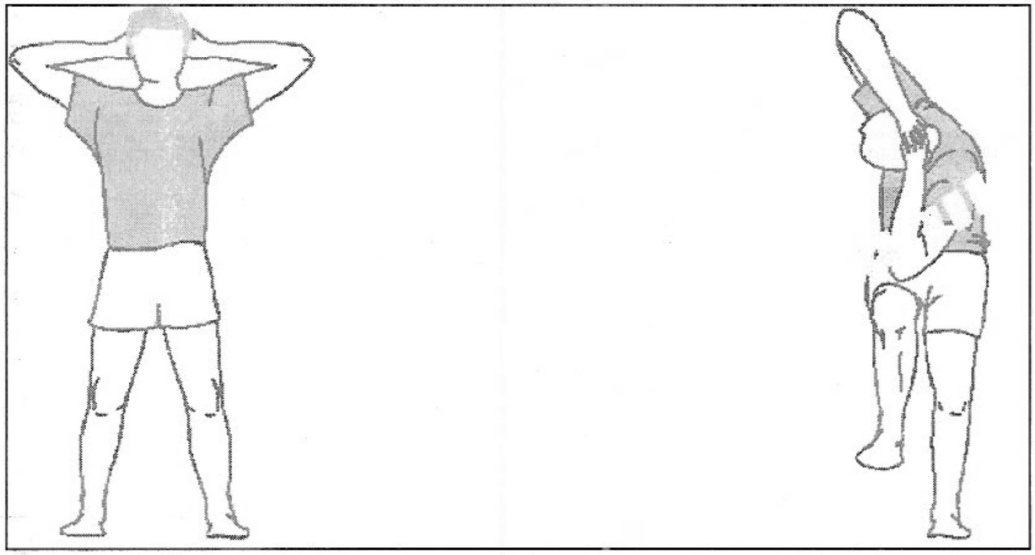
5 bis 7 Wiederholungen.

zu beachten ist:

- beim Einrollen des Oberkörpers die Beine weiter beugen.

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.3: Ellenbogen zum Knie



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, beide Arme hinter dem Kopf verschränken und den linken Ellenbogen Richtung rechtes Knie führen und umgekehrt.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

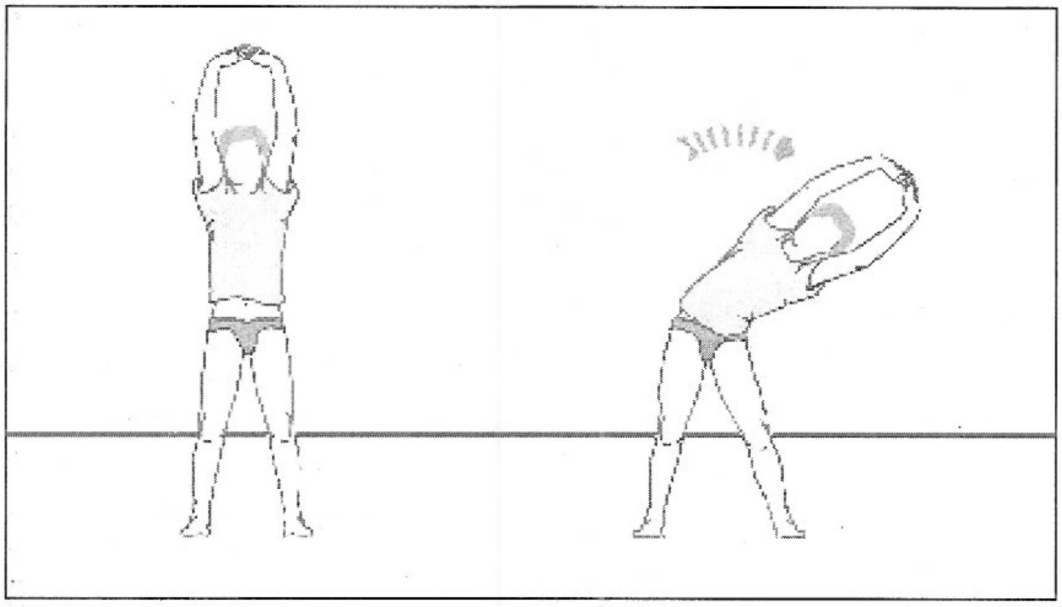
zu beachten ist:

- Die Knie leicht beugen.
- Nicht den Kopf sondern die Ellenbogen Richtung Knie.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.4: **Oberkörper zur Seite beugen**



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Die Arme maximal strecken und über dem Kopf die Hände falten. Die Beine kreuzen. Den Oberkörper dann zur Seite beugen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

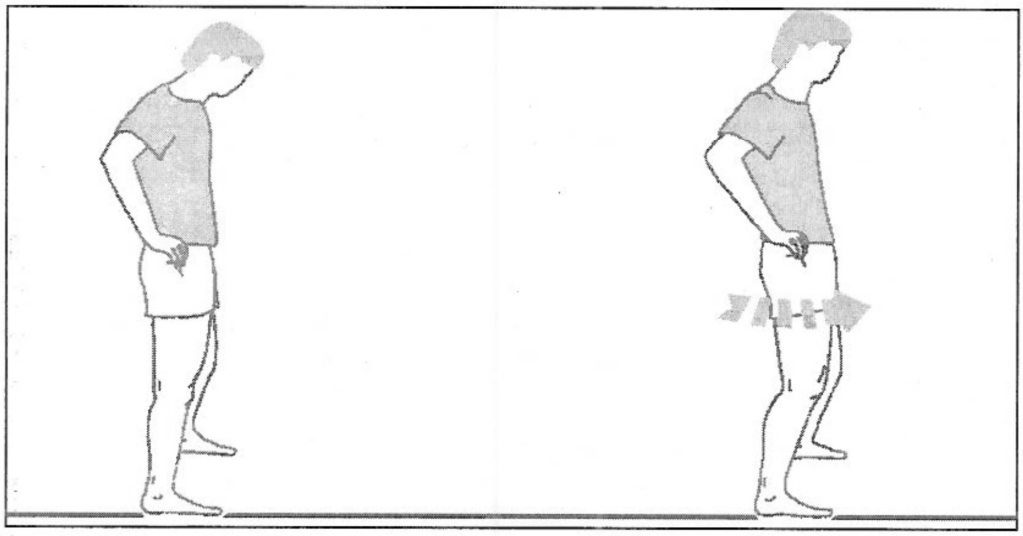
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers nach vorne oder nach hinten vermeiden.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Arme und Beine gestreckt lassen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.5: **Becken vorschieben**



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Hüftmuskeln

Durchführung:

Schulterbreiter Stand, den Oberkörper aufrecht halten, die Knie leicht beugen. Das Becken dann vor und zurück schieben. Den Beckenvorschub durch Anspannung der Gesäßmuskulatur unterstützen.

5 bis 7 Wiederholungen.

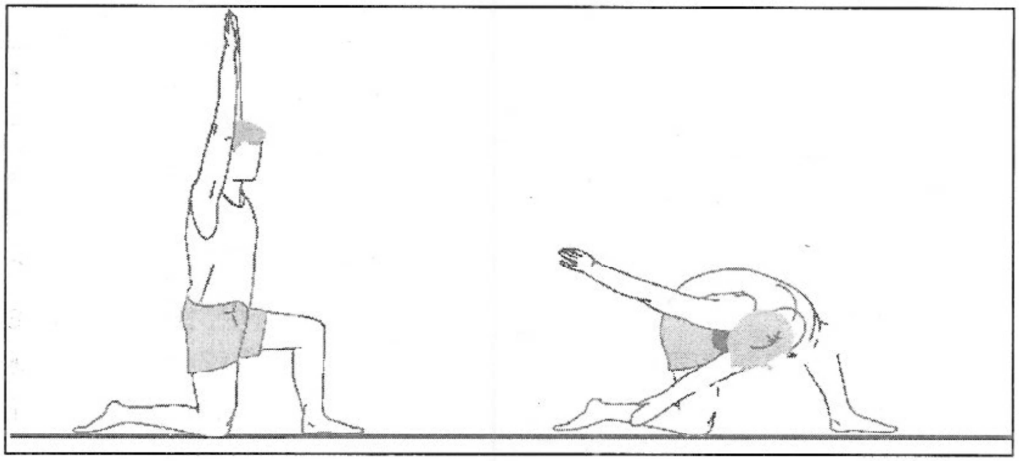
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers nach vorne oder nach hinten vermeiden.
- Durch leichtes beugen der Knie Hohlkreuz vermeiden.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.6: **Oberkörper zur Seite einrollen**



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Mit einem Bein hinknien, das andere Bein aufstellen. Die nach oben gestreckten Arme seitlich am Körper vorbeiführen und dabei den Oberkörper zur Seite einrollen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

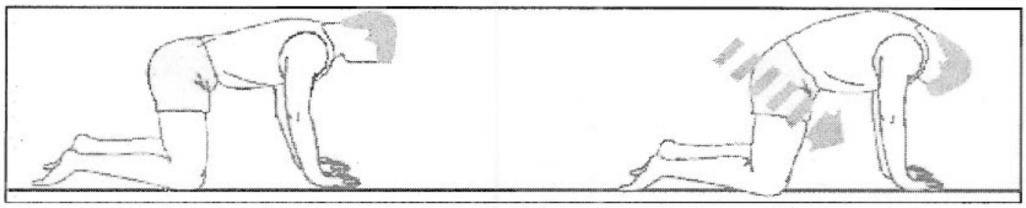
zu beachten ist:

- Bewegung ruhig und gleichmäßig ausführen.
- Durch Mitdrehen des Kopfes die Bewegung des Oberkörpers unterstützen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.7: **Rundrücken im Kniestand**



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Im Kniestand die Arme und Oberschenkel parallel zueinander stellen. Das Kinn auf die Brust führen und die Wirbelsäule maximal nach oben krümmen (Katzenbuckel). Dann die entgegengesetzte Bewegung nach unten ausführen (Hohlkreuz).

5 bis 7 Wiederholungen.

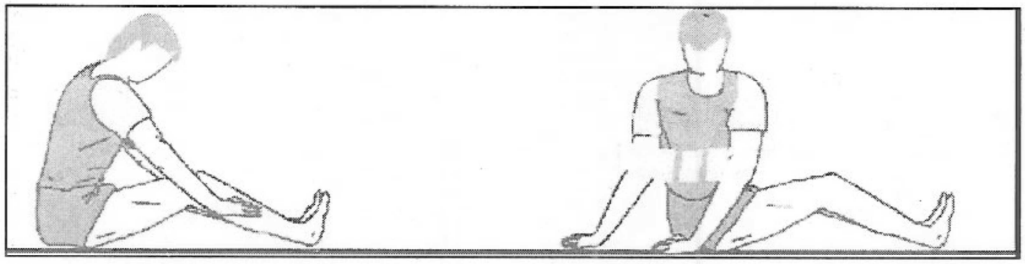
zu beachten ist:

- Mit Kopf und Hüfte die Bewegung des Oberkörpers unterstützen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 2.8: Hände neben den Körper



mobilisiert wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

Im Sitzen beide Hände gleichzeitig neben den Körper auf den Boden legen.

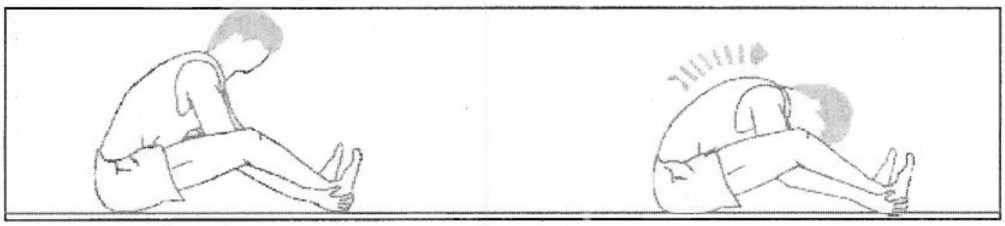
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

- Das Gesäß bleibt vollständig am Boden.
- Den Oberkörper maximal zur Seite drehen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 2.9: Oberkörper nach vorne ziehen



gedehnt wird:

- Wirbelsäule
- verschiedene Rückenmuskeln

Durchführung:

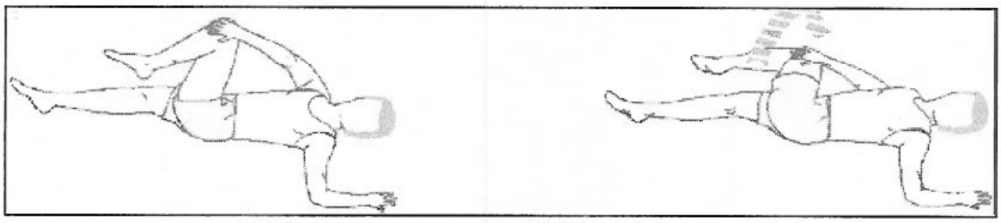
Im Sitzen das Kinn auf die Brust führen, mit den Armen durch die Beine außen die Fußgelenke greifen und den Oberkörper langsam nach vorne ziehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel.

zu beachten ist:

- Das Gesäß bleibt vollständig am Boden.
- Die Beine können leicht gespreizt werden, um die Ausführung zu unterstützen.

Übung 2.10: Knie zur Seite kippen



gedehnt wird:

- Gesäßmuskulatur

Durchführung:

Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln und mit der gegenüberliegenden Hand das Knie des angewinkelten Beines über das andere Bein auf den Boden drücken.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

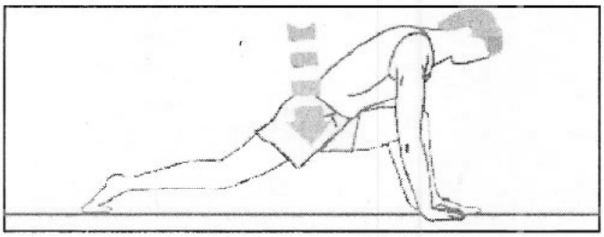
- Der Oberkörper und das ausgestreckte Bein bleiben vollständig am Boden und sind maximal gestreckt.
- Der freie Arm liegt am Boden und der Blick geht Richtung freier Arm.

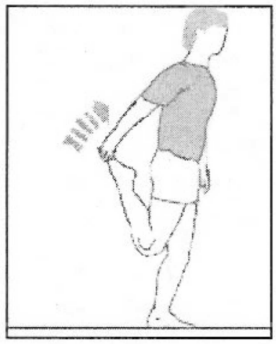
Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

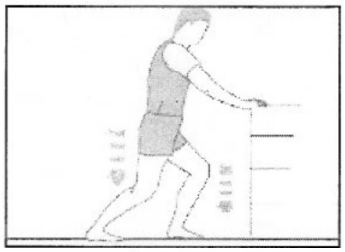
PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

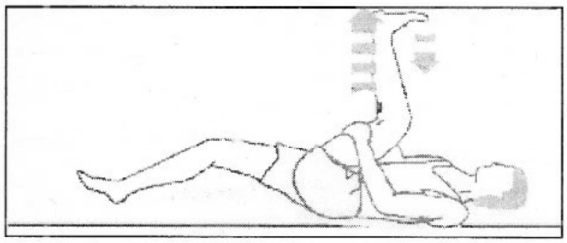
Funktionskreis 3

Beine









Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.1: Knie zur Brust

gedehnt wird:

- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelrückseite

Durchführung:

Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln, mit beiden Händen umfassen und das Knie zur Brust ziehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

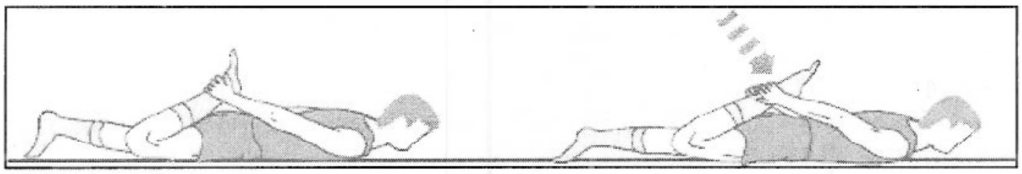
zu beachten ist:

- Kopf und Oberkörper bleiben am Boden liegen.
- Das frei Bein zur Übungsausführung leicht anwinkeln.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.2: **Ferse zum Gesäß**



gedehnt wird:

- Hüfte und
- Oberschenkelvorderseite

Durchführung:

Die Ferse am Fußgelenk mit beiden Händen umgreifen und zum Gesäß ziehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

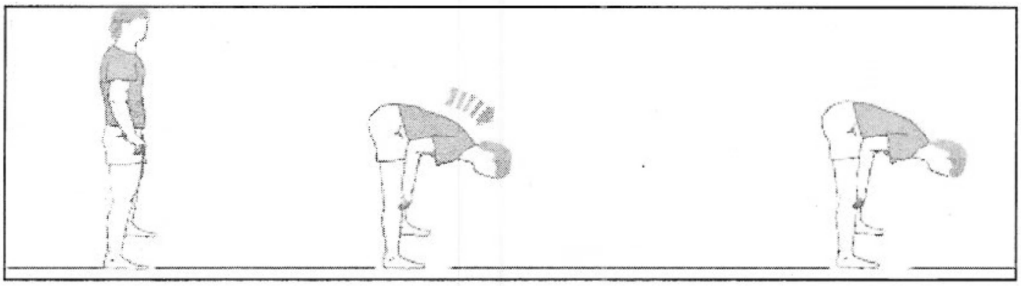
zu beachten ist:

- Den Oberkörper und die Hüfte am Boden halten.
- Nur das Fußgelenk umfassen um ein überstrecken des Gelenkes zu vermieden.
- Den gesamten Körper in einer geraden Linie halten.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.3: Oberkörper nach vorne unten



mobilisiert wird:

- Oberschenkelinnenseite
- Oberschenkelrückseite

Durchführung:

Im schulterbreiten Stand, den Oberkörper langsam nach vorne unten führen.

5 bis 7 Wiederholungen.

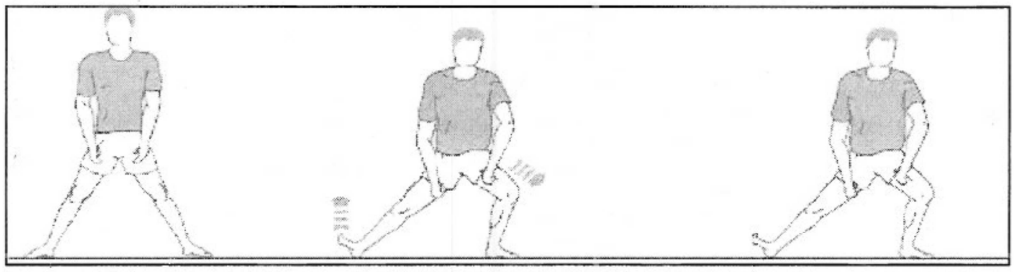
zu beachten ist:

- Die Knie leicht beugen.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.4: Oberkörper zur Seite beugen



gedehnt wird:

- Oberschenkelinnenseite
- Oberschenkelrückseite

Durchführung:

Die Beine spreizen und den aufrechten Körper zu einer Seite durch beugen eines Knies absenken. Dabei das gestreckte Bein auf die Ferse stellen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

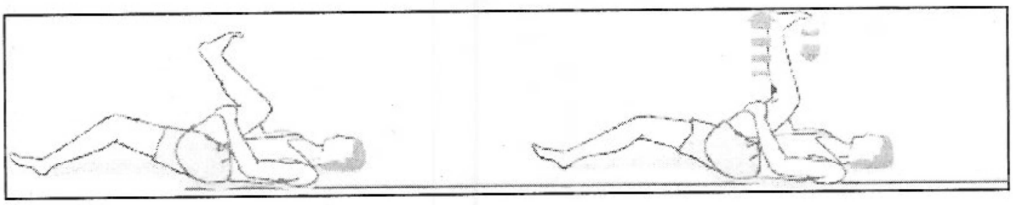
zu beachten ist:

- Abknicken des Oberkörpers nach vorne oder zur Seite vermeiden.
- Den Oberkörper aufrecht halten.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.5: Ferse in die Höhe



gedehnt wird:

- Oberschenkelrückseite

Durchführung:

Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln und mit beiden Händen in der Kniekehle umfassen. Das angewinkelte Knie zur Brust ziehen, die Ferse nach oben drücken und die Fußspitze anziehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

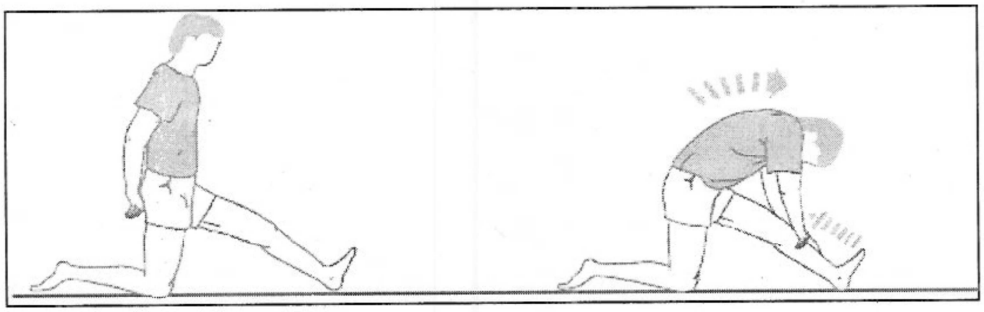
zu beachten ist:

- Kopf und Oberkörper bleiben am Boden liegen.
- Das frei Bein zur Übungsausführung leicht anwinkeln.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.6: **Bein und Oberkörper vor**



gedehnt wird:

- Oberschenkelrückseite
- Unterschenkelrückseite

Durchführung:

Mit einem Bein hinknien, das andere Bein vorstrecken. Den Oberkörper nach vorne absenken. Die Fußspitze des gestreckten Beines zum Körper ziehen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

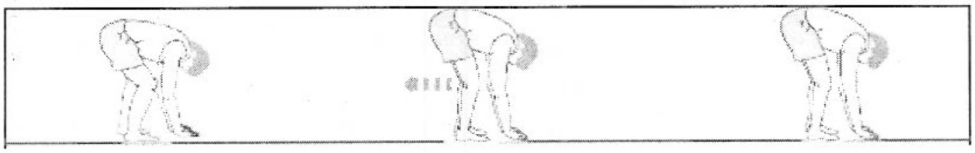
zu beachten ist:

- Bewegung ruhig und gleichmäßig ausführen.
- Durch Absenken des Körpers auf das Gesäß die Dehnung unterstützen.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.7: Beine aus der Hocke strecken



gedehnt wird:

- Oberschenkelrückseite
- Unterschenkelrückseite

Durchführung:

Beide Hände mit den Handflächen vor den Füßen auf den Boden legen. Durch langsames Strecken der Beine das Gesäß in die Höhe bringen.

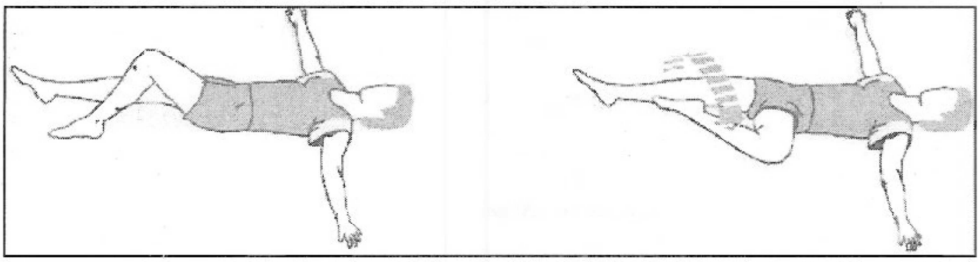
5 bis 7 Wiederholungen.

zu beachten ist:

- Die Handflächen auf dem Boden liegen lassen.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

Übung 3.8: **Bein zur Seite auf den Boden**



gedehnt wird:

- Oberschenklinnenseite

Durchführung:

Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln. Das angewinkelte Bein dann nach außen auf den Boden absenken.

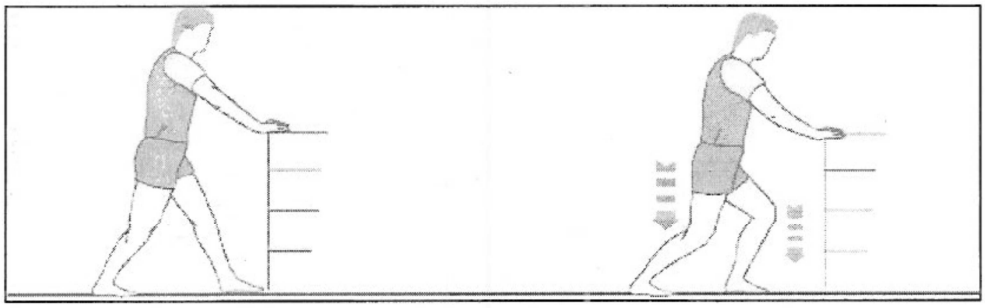
5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

- Den Oberkörper und die Schultern am Boden halten

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.9: **Knie beugen**



gedehnt wird:

- Unterschenkelrückseite

Durchführung:

In Schrittstellung an einem Gegenstand abstützen. Den Kopf gerade halten und beide Knie beugen. Das Körpergewicht dabei überwiegend auf das vordere Bein verlagern. Durch Vorschieben der Hüfte die Dehnung unterstützen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

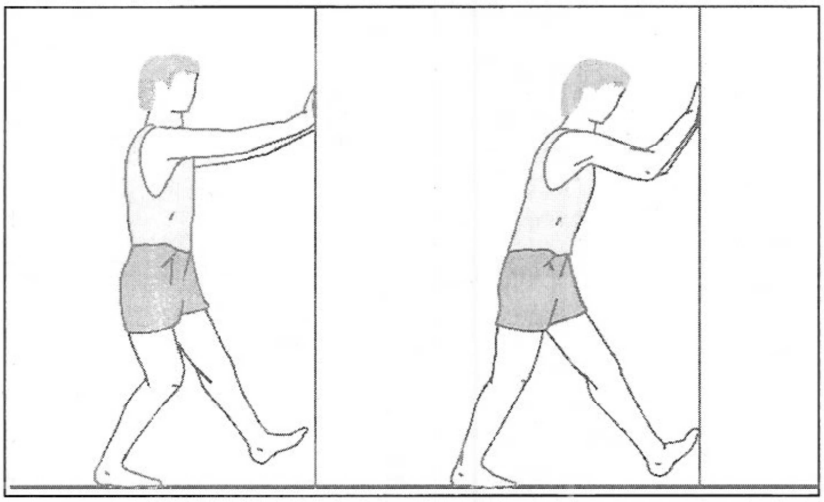
zu beachten ist:

- Beide Füße zeigen nach vorne.
- Die Hacken am Boden halten.
- Den Oberkörper aufrecht halten.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Übung 3.10: **Wadendrücken**



gedehnt wird:

- Unterschenkelrückseite

Durchführung:

Aufrecht an einer Wand stehend eine Fußspitze an die Wand stellen. Durch Strecken des hinteren Beines und Vorbringen des Oberkörpers die Unterschenkelrückseite dehnen.

5 bis 7 Wiederholungen im Wechsel links und rechts.

zu beachten ist:

- Die Hüfte fixieren und mit den Armen nachgeben.
- Das Knie des vorderen Beines bleibt gestreckt.

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Notizen:

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de

PHYSIOPRAXIS **LÜNEBURG**

Notizen:

Vor dem Bardowicker Tore 49 • 21339 Lüneburg • Tel.: +49 (0) 4131 - 76 55 383
E-Mail: info@physiopraxis-kuke.de • I`Net: http://www.physiopraxis-kuke.de