

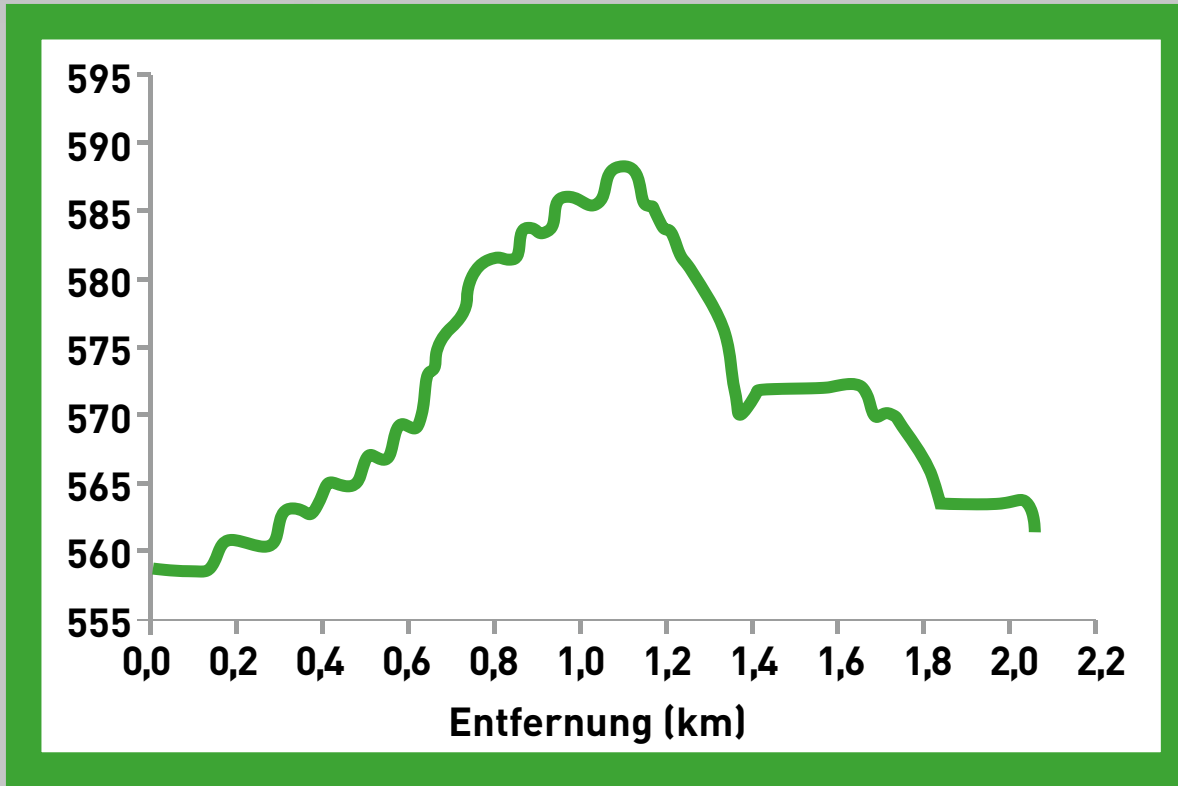


Lauf- und Walkingstrecken

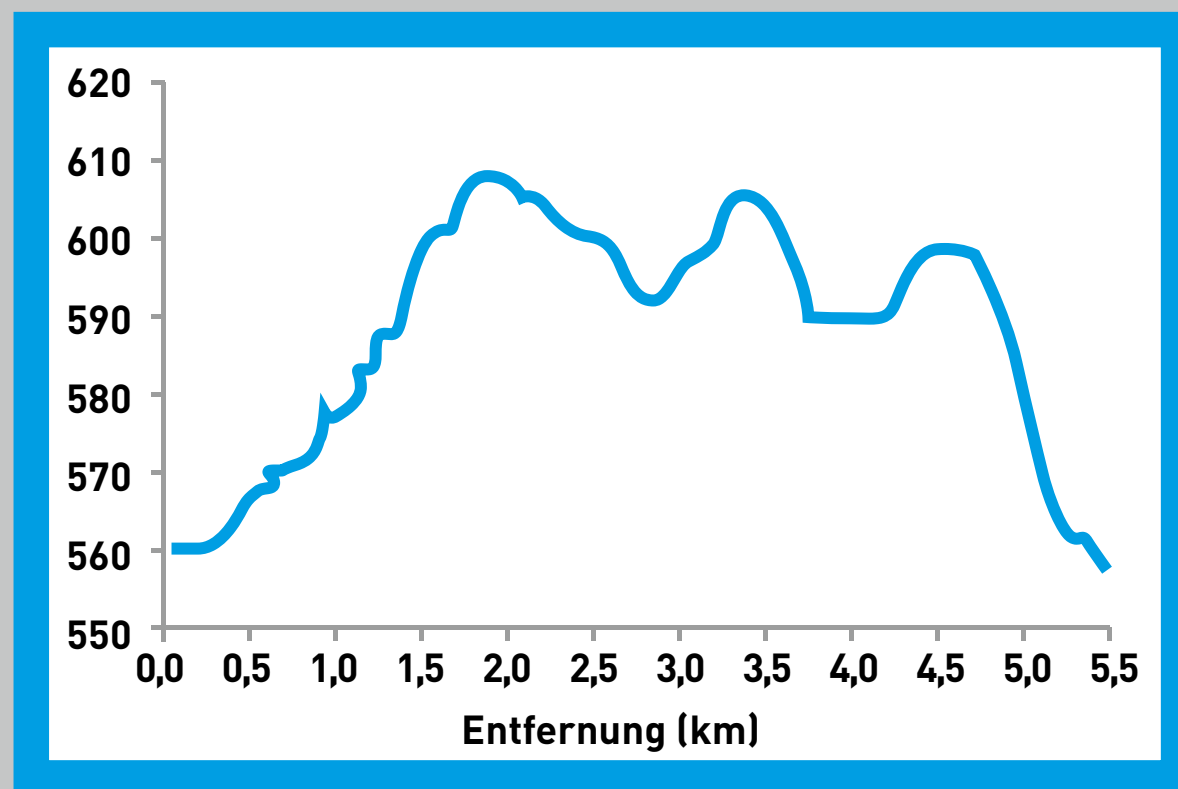
„Gesund älter werden in Nattheim“

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

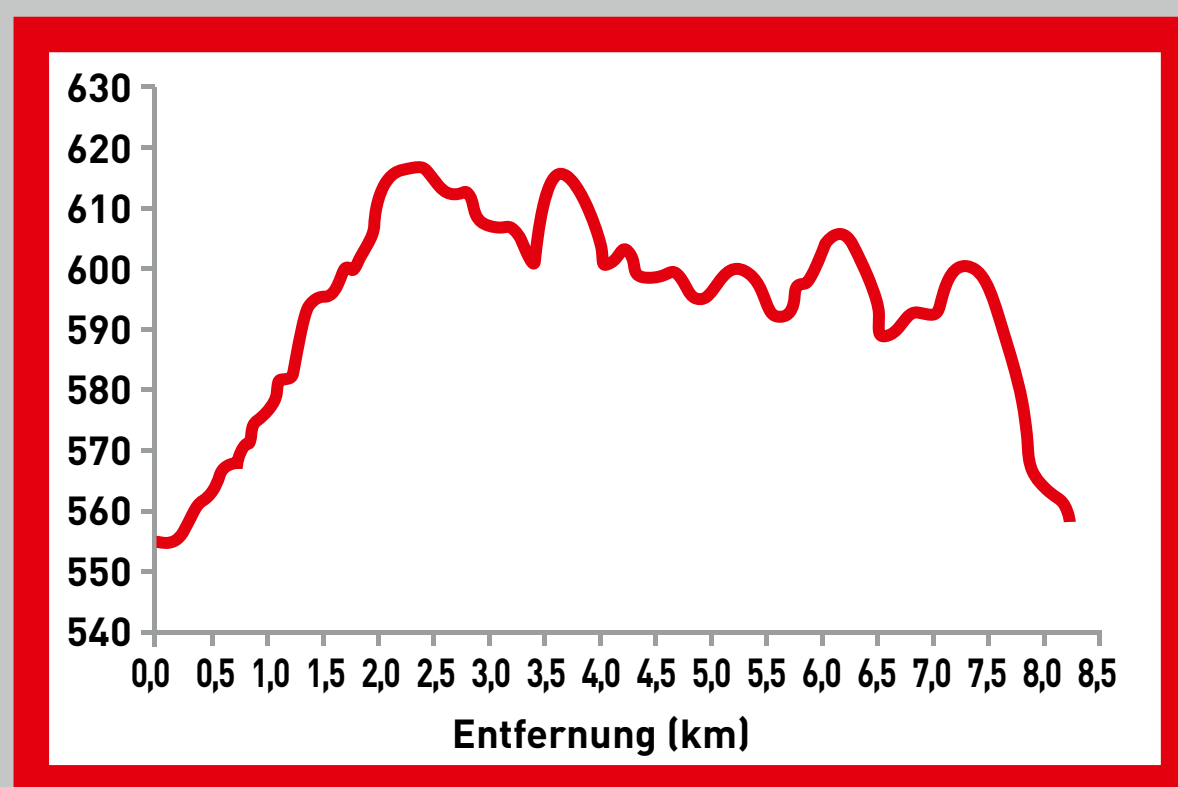
2 km



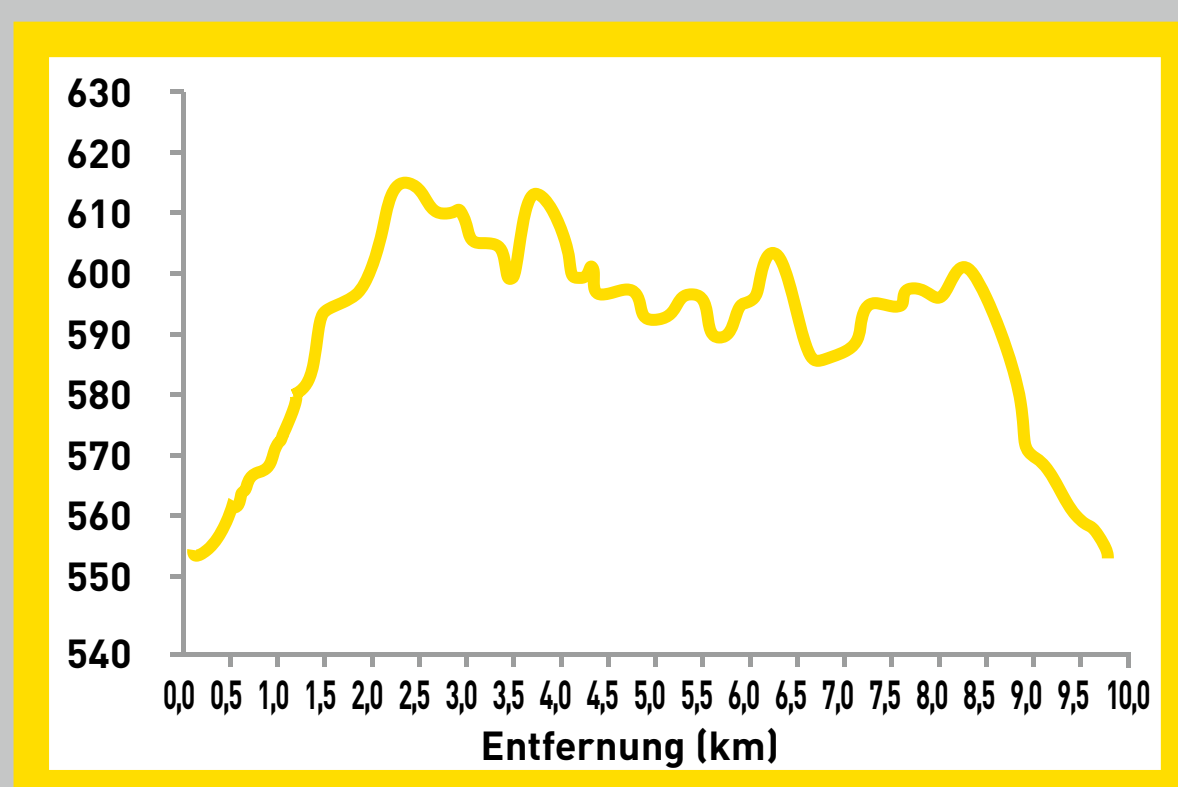
5,5 km



8,5 km

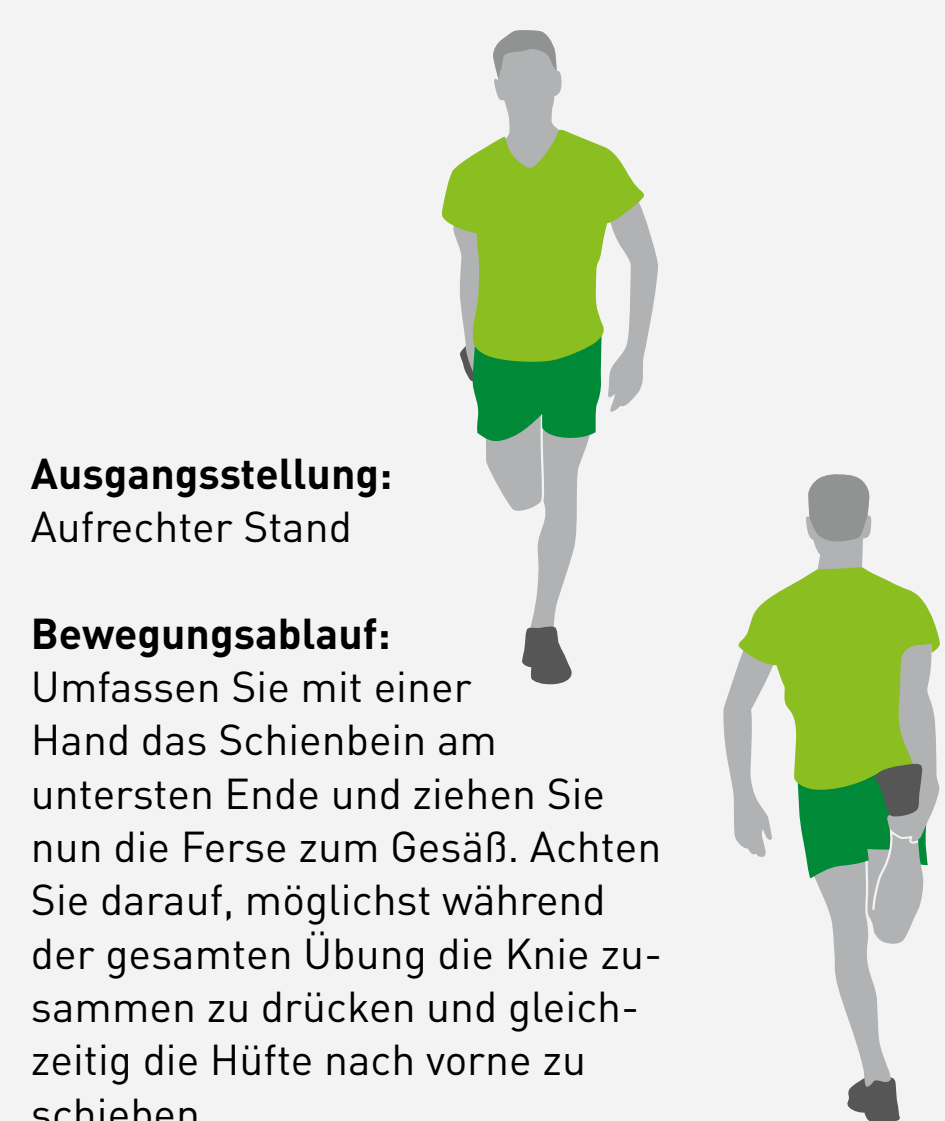


10 km

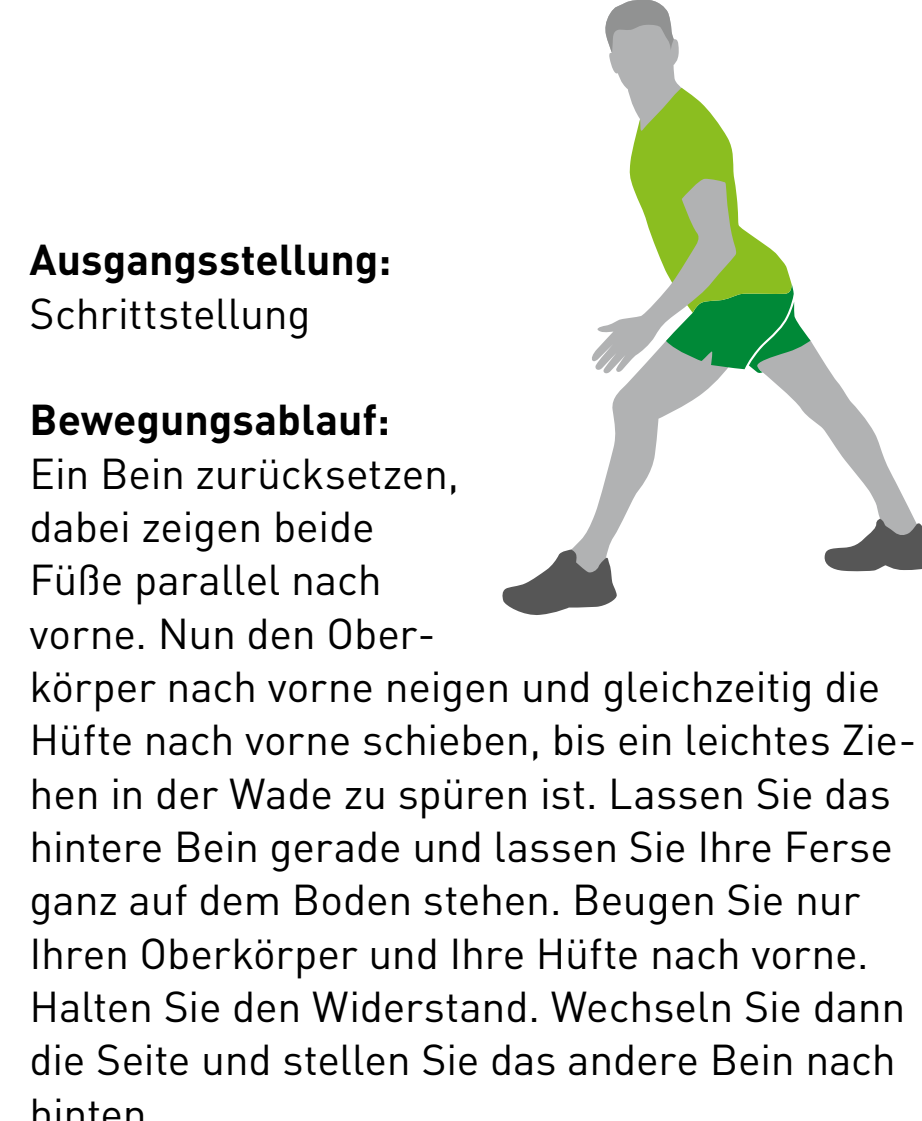


Drehen der Laufrichtung bei allen Strecken möglich. Allerdings dann ohne Beschilderung!

Dehnübung für den Beinstrecker



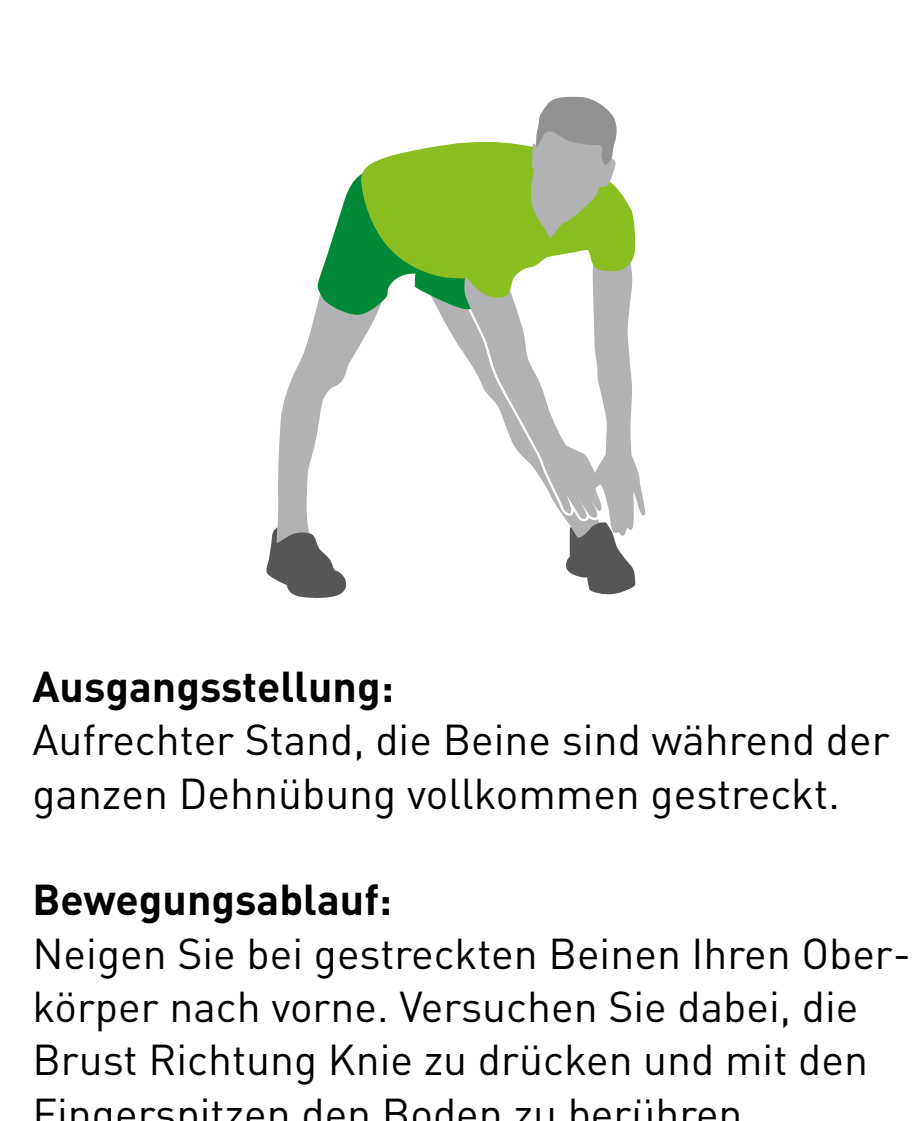
Dehnen der Wadenmuskeln



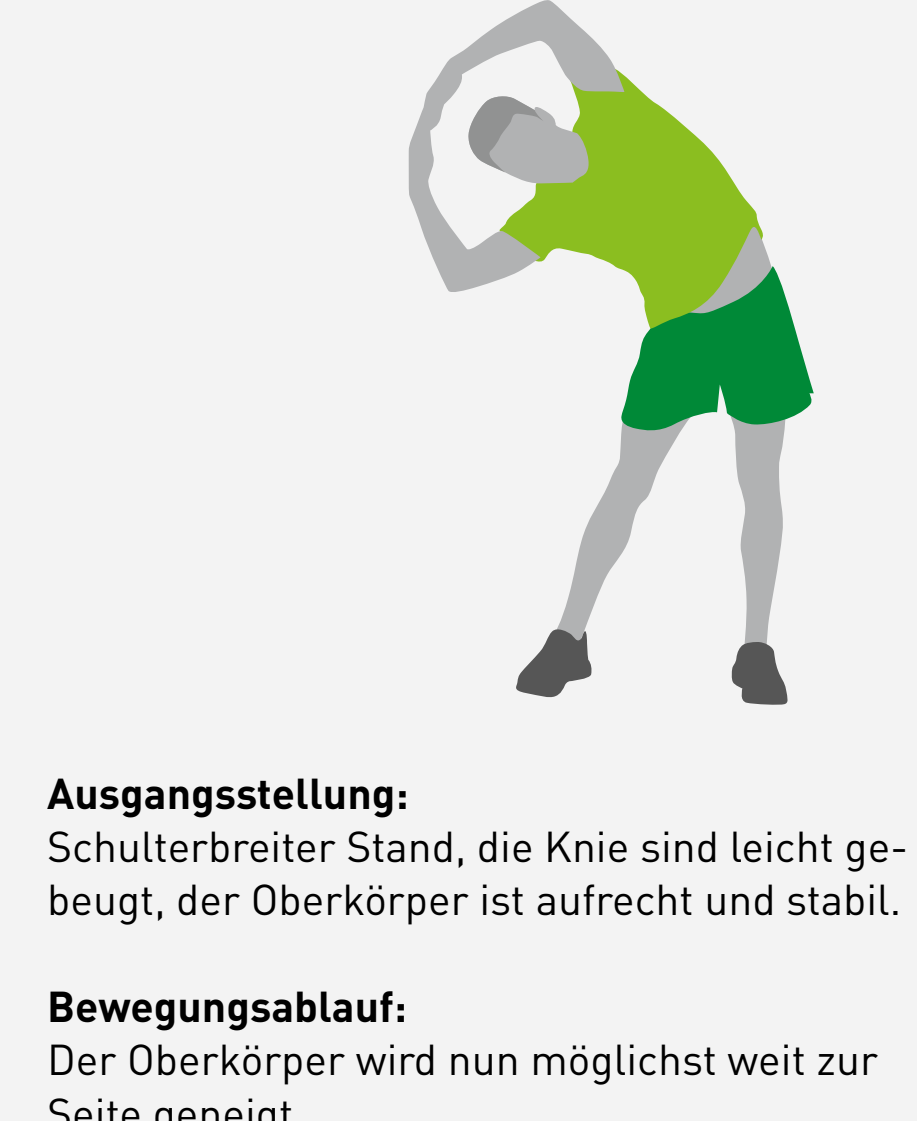
Dehnen der Beininnenseite



Dehnung des hinteren Oberschenkels



Dehnen des großen Rückenmuskels



Dehnen der Schulter



Dehnen der Armmuskulatur

