

## Ryg/mave stabilitet v. Maria Wulff Christensen

**Mandag kl. 11.00**

Alle kan være med. Alt det kræver er en måtte eller et håndklæde at ligge på.

På holdet vil der være fokus på ryggens stabilitet, bevægelighed og styrke, som kan skaleres efter niveau og eventuelle smerter. Vi arbejder med kontrollen og styrken omkring ryggen og du får også fat i de store muskelgrupper omkring mave og ryg.

Varighed: ca. 25-30 min.

---

## Ryg/mave stabilitet v. Maria Wulff Christensen

**Deltag på din computer, tablet eller via mobil**

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---