

Thema: Physiotherapie

Redakteur:

Themenschwerpunkt Gesundheit: Sport im Urlaub

Wer hin und wieder Turnübungen macht um stark zu bleiben, weiß im Urlaub oft nicht wie man sportlich aktiv bleiben kann. Physiotherapeutin Carina Pabisch zeigt vier effektive Übungen die einfach und schnell durchzuführen sind sowie den ganzen Körper gut trainieren. Die Übungen beinhalten den "Ausfallschritt", die "Standwaage", den "Russian Twist", die "Rolle mit Kappe". Stefan Podar ist zu Gast im Studio und gibt wichtige Tipps, wie man im Urlaub Sport machen soll und worauf man dabei besonders achten sollte.

O-Ton: Carina Pabisch (Physiotherapeutin), Stefan Podar (schauLEBEN Physiotherapeut)