

## Übersicht: 4 Tipps für effektive Dehnübungen

3. September 2018

Mit Stretching führen Sie gezielte Dehnübungen durch, die Ihre verspannten Muskeln lockern. Wir haben Ihnen in dieser Übersicht 4 Tipps für effektive Dehnübungen zusammengestellt, damit Ihr Stretching auch erfolgreich ist.

Weitere Informationen zum Thema Stretching und viele Stretching-Übungen erhalten Sie in dem Beitrag: Stretching: [Fit im Büro mit 7 Dehnübungen am Arbeitsplatz](#).

© [www.business-netz.com](http://www.business-netz.com) - alle Rechte vorbehalten