

Band auf Kissen



Ich würde viel mehr schreiben, da über Pfingsten hier nichts stattfindet (man müsste höhere Löhne zahlen!). Leider kann ich noch nicht sehr lange auf meinem Allerwertesten sitzen, ohne dass es irgend schmerzt (beim Aufstehen) bzw. ich das Gefühl habe, mein rechtes Hüftgelenk sei eingerostet. Ich sitze auf einem so genannten orthopädischen Kissen, da das rechte Bein nicht mehr als 90 Grad angewinkelt sein darf, und mache ansonsten diverse Übungen mit einem so genannten [Theraband](#), das ich vorher noch gar nicht kannte. Vielleicht sollte ich davon Videos erstellen...