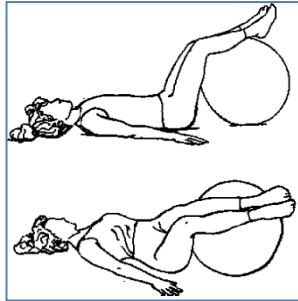
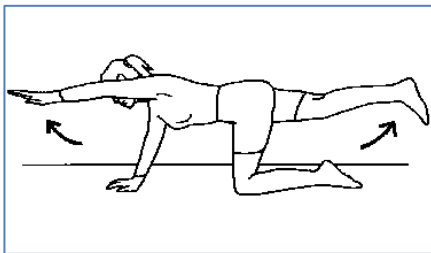


Mobilität, Kraft & Stabilität gesamter Rücken & Bauch

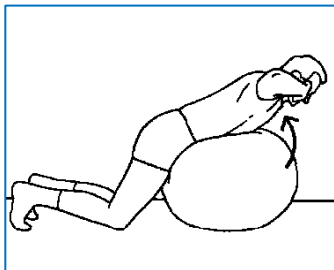
für _____ ausgegeben am: _____



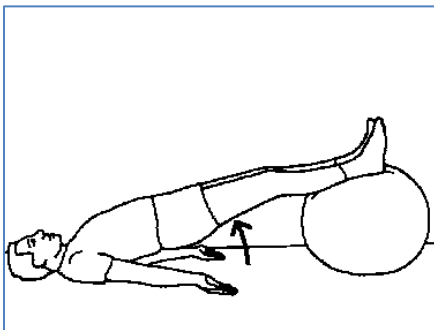
Mobilisation in Rotation mit Gymnastikball



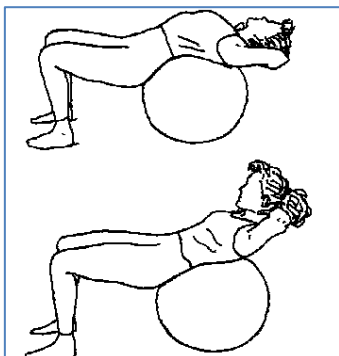
4-Füßlerstand



Kräftigung der Rückenstrecker (Mm. erector spinae)
auf Gymnastikball



Kräftigung & Stabilität unterer Rücken & Gesäß



Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur auf
Gymnastikball