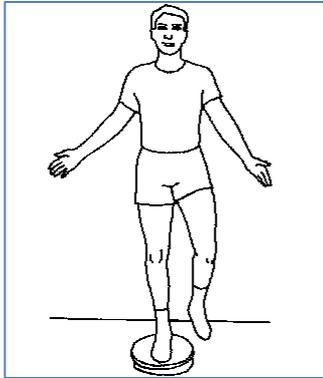
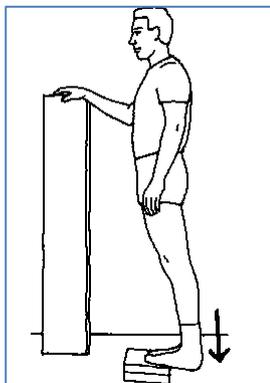


Mobilität, Kraft & Stabilität untere Extremität

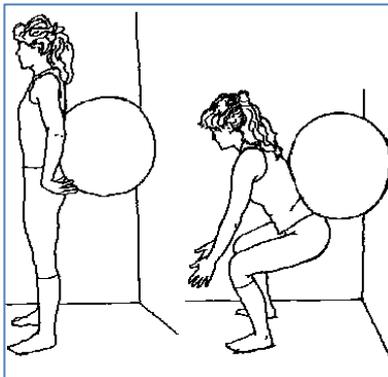
für _____ ausgegeben am: _____



Stabilität auf Kreisel, Wackelkissen oder Weichmatte



Dehnen/Kräftigung der Wadenmuskulatur (z.B. an einer Treppenstufe)



Kräftigung Oberschenkel, Gesäßmuskulatur mit Gymnastikball



Ausfallschritt mit Besenstiel/Langhantel zur Kräftigung der Knie- u. Hüftstabilisierenden Muskulatur

