

Einfache Übungen für den Garten oder zu Hause

Ausfallschritt Rückwärts mit seitlicher Beugung

Nummer: 0



Wiederh.	10						
Sätze							
Pause							

Full-Body Reach



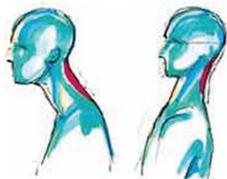
Datum							
Wiederholungen	10						
Sätze							

Mobilisation HWS: Kopfdreher



Datum							
Wiederholungen	10						
Sätze							

Mobilisation HWS: Schildkröte



Datum							
Wiederholungen	10						
Sätze							

Scheibenwischer

Nummer: 0



Wiederh.	10						
Sätze							
Pause							

Brust öffnen

Nummer: 0



Datum							
Wiederholungen	10						
Dauer							

Rumpfrotation

Nummer: 0



Datum							
Wiederholungen	10						
Dauer							

Hüftdehnung

Nummer: 0



Datum							
Wiederholungen	1						
Dauer	10 Sek						

Äpfelpflücken

Nummer: 0



Wiederh.	10						
Sätze							
Pause							

Frontheben mit Kniebeuge (KH)

Mit Wasserflasche (auch ohne Handgewichte möglich)...



Datum							
Wiederholungen							
kg							
Sätze							
Pause							

Walking Lunge, ohne Gewicht

Nummer: 0



Wiederh.							
Sätze							
Pause							

Bein-Curls

Nummer: 0



Wiederh.							
Sätze							
Pause							

Latzug in der Kniebeuge

Nummer: 0



Wiederh.							
Sätze							
Pause							

Wir wünschen viel Spaß!