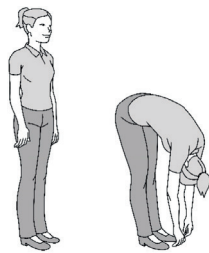
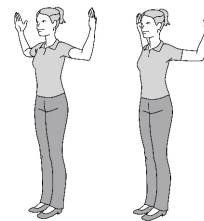


Dauer ca. 5 min  
Equipment keine

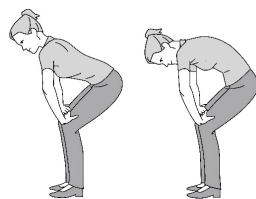
	Übung	exec.	Wdh/ Sec	Sätze	Seite
1	Rumpfbeuge	dyn.	5 Wdh	1-2	
2	Federnde Brustdehnung	dyn.	20 Wdh	1-2	
3	Katze und Kuh stehend	dyn.	5 Wdh	1-2	
4	Apfelpflücken	dyn.	20 sec	1-2	altern.
5	Federnde Rückendehnung	dyn.	10 Wdh	1-2	
6	Hüftkreisen	dyn.	20 sec	1-3	beide



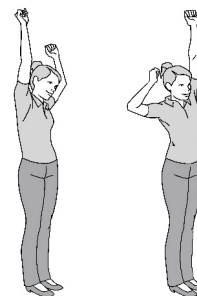
**1** Rumpfbeuge



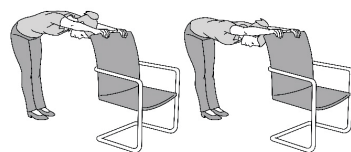
**2** Federnde Brustdehnung



**3** Katze & Kuh stehend



**4** Apfelpflücken



**5** Federnde Rückendehnung



**6** Hüftkreisen

11