

Fit und aktiv



In diesem Poster finden Sie eine Auswahl von Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, der Bauchmuskulatur sowie der Gesäß- und Beinmuskulatur. Zusätzlich werden Lockerungs- und Massageübungen erläutert.

Für die Kräftigungsübungen benötigen Sie einen Gymnastikball und ein Physioband. Bei den Lockerungs- und Massageübungen kommt ein Igelball zum Einsatz.