

ANLEITUNG CORE-TRAINING



SEITE #1

DER STEMPEL BZW. BECKENKIPPEN



DIE BRÜCKE - VARIANTE # 1



DIE BRÜCKE - VARIANTE # 2



DIE BRÜCKE - VARIANTE # 3



SEITENSTÜTZ - VARIANTE # 1



SEITENSTÜTZ - VARIANTE # 2



KATZENBUCKEL



HOHLKREUZ



ANLEITUNG CORE-TRAINING



VIERFÜSSLER - VARIANTE # 1



VIERFÜSSLER - VARIANTE # 2



DIE PLANKE - VARIANTE # 1



DIE PLANKE - VARIANTE # 2



PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

ELSKE HARTELMAN



SEITE #2

RADELN - VARIANTE # 1



RADELN - VARIANTE # 2



Bitte, Schaue Dir für eine
ausführliche Erklärung erst das
Video in die Online-Praxis an!

www.die-online-praxis.com

