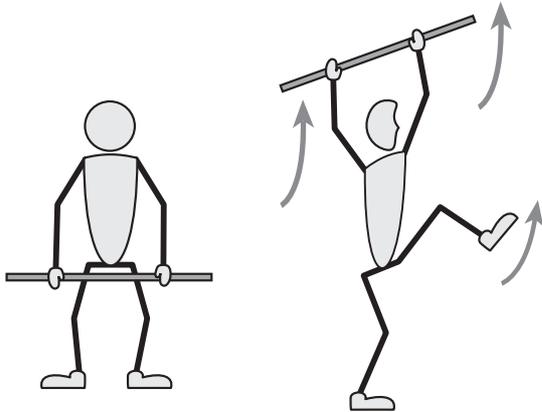


# Tägliches Workout: Teil 1 - Stab oder Besenstiel

## 1

### Stand

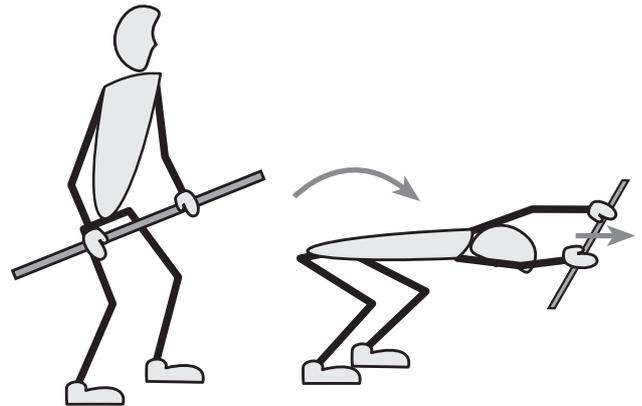
- Arme heben und senken
- Beine wechselseitig heben & senken



## 2

### Grätschstand

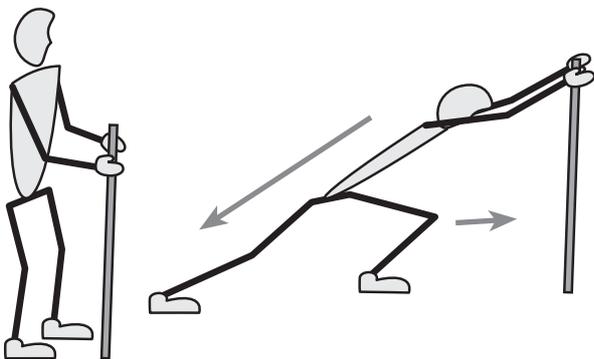
- Oberkörper heben & senken



## 3

### Stand

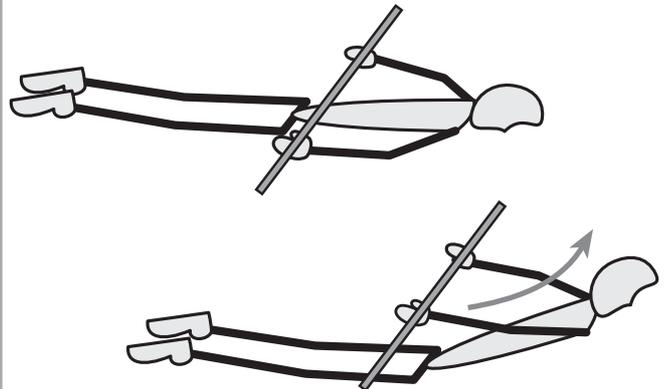
- wechselseitiger Ausfallschritt
- gesamten Oberkörper mitnehmen



## 4

### Bauchlage

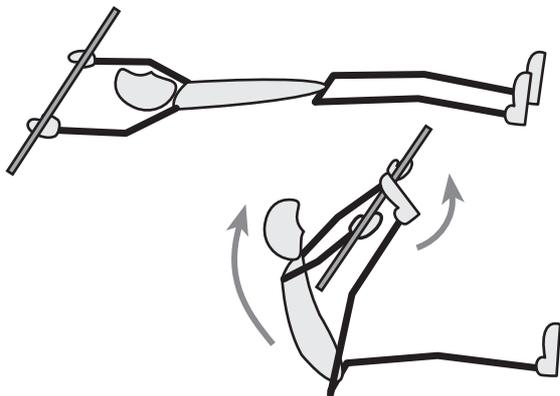
- Oberkörper heben & senken
- Stab hinter dem Rücken halten



## 5

### Rückenlage

- Oberkörper heben & senken
- Beine wechselseitig heben & senken



## 6

### Rückenlage - Beine angestellt

- Becken heben & senken (1 & 2)
- Oberkörper & Beine heben & senken (3)

