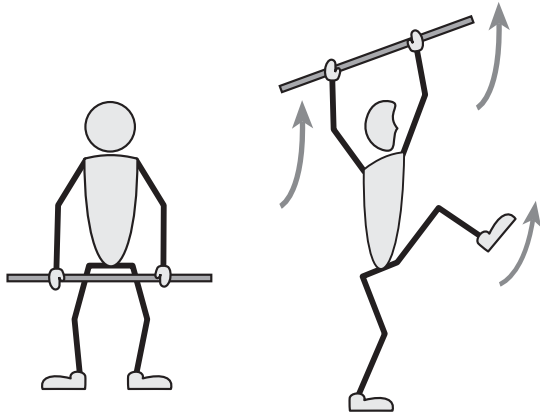


Tägliches Workout: Teil 1 - Stab oder Besenstiel

1

Stand

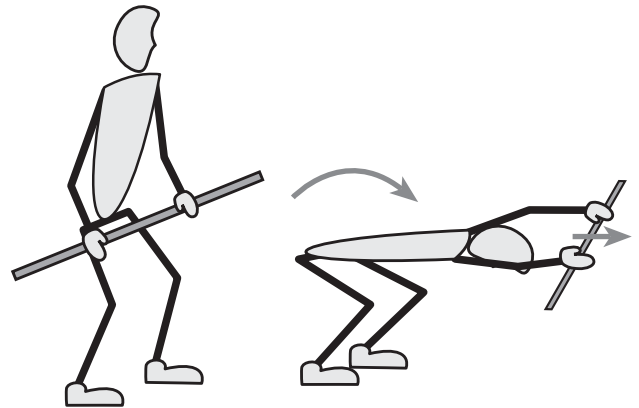
- Arme heben und senken
- Beine wechselseitig heben & senken



2

Grätschstand

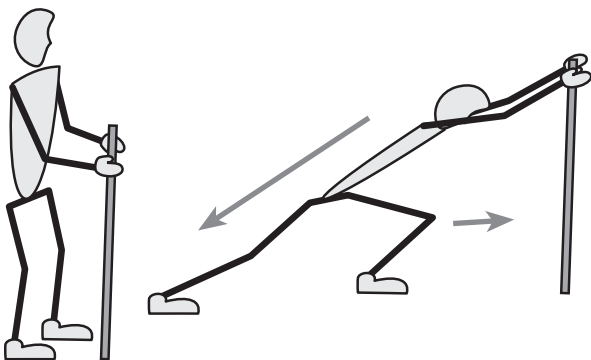
- Oberkörper heben & senken



3

Stand

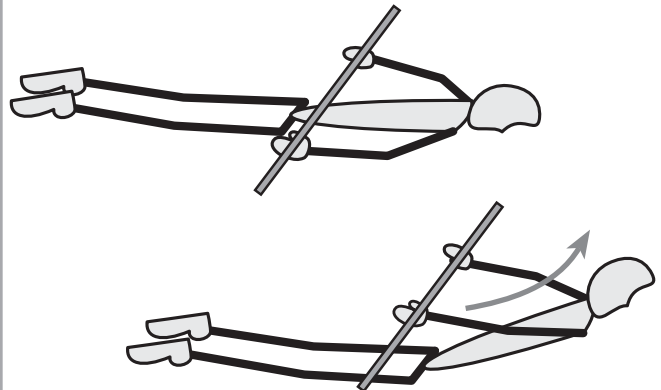
- wechselseitiger Ausfallschritt
- gesamten Oberkörper mitnehmen



4

Bauchlage

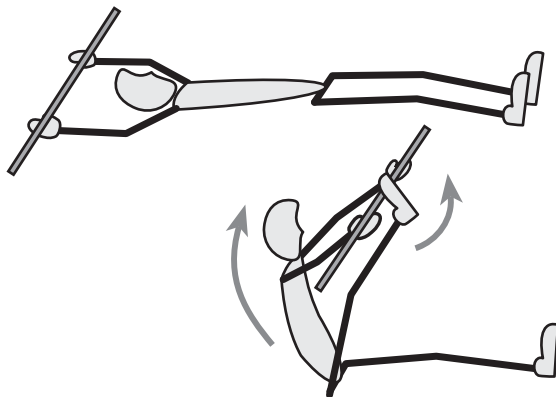
- Oberkörper heben & senken
- Stab hinter dem Rücken halten



5

Rückenlage

- Oberkörper heben & senken
- Beine wechselseitig heben & senken



6

Rückenlage - Beine angestellt

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

