






















# Kräftigungs- und Haltungsübungen

Muskulatur Übungsinhalt	Genießer	Halbprofis	Profis
<b>Kräftigungs- und Haltungsübungen</b>			
Rücken- und Gesäßmuskulatur			
Rücken- und Gesäßmuskulatur			
Rücken- und Gesäßmuskulatur			
Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur			
Becken- und Rumpfstabilisation			
Bauchmuskulatur			
Zusatzübungen			
<b>Übungen mit dem Thera-Band</b>			
