

Übungen mit dem Theraband oder „Zauberschnur“



Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Schulter-Arm-Muskulatur.



Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Schulter-Arm-Muskulatur sowie der Bein- und Gesäßmuskulatur.



Übung zur Verbesserung der Balance, Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Schulter-Arm-Muskulatur.



Übung zur Verbesserung der Balance, Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Schulter-Arm-Muskulatur



Übung zur Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur sowie der Schulter-Arm-Muskulatur.



Übung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur, sowie zur Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur sowie der Bein- und Gesäßmuskulatur.



Übung zur Kräftigung der Schulter-Arm- und Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter-Arm- und Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung.



Übung zur Kräftigung der Schulter-Arm- und Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter-Arm- und Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter-Arm- und Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Brustmuskulatur, der Schulter-Armmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Brustmuskulatur, der Schulter-Armmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schultermuskulatur in Außenrotation



Übung zur Kräftigung der Schulter-Armmuskulatur, der oberen Rückenmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Armmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter-und Armmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter-und Armmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung



Übung zur Kräftigung der Schulter- und Armstreckmuskulatur sowie der Verbesserung der Körperspannung