

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Ziel</b>             | Bauchkräftigung  |
| <b>Ausgangsstellung</b> | Rückenlage   |
| <b>Durchführung</b>     | Arme und Beine werden gestreckt und vom Körper abgespreizt |

© Therapeutenteam Blankenese

