

Ziel	Bauchkräftigung
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Die Arme liegen neben dem Körper</p> <p>Die Beine werden gerade in die Luft gestreckt</p> <p>Die Beine werden Richtung Decke gehoben, so dass der Po vom Boden abhebt, dabei ist der Kopf ebenfalls angehoben</p> <p>Anschließend wird der Po langsam wieder auf den Boden abgelegt</p>

© Therapeutenteam Blankenese

