

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Beine und des Pos
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage auf dem Stepper
<b>Durchführung</b>	Die Füße werden auf das Galileo gestellt, die Knie sind gebeugt Der Po wird in die Luft gehoben

© Therapeutenteam Blankenese

