

<b>Ziel</b>	Kräftigung von Rumpf und Beinen Schulung des Gleichgewichts
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage, Beine liegen über einem Pezziball
<b>Durchführung</b>	Die Arme liegen leicht abgespreizt neben dem Körper, die Handinnenflächen liegen auf dem Boden auf Ein Bein wird durchgestreckt, so dass der Po etwas vom Boden abhebt Das andere Bein wird gebeugt und Richtung Rumpf gezogen

© Therapeutenteam Blankenese



THERAPEUTENTEAM BLANKENESE