

Ziel	Bauchkräftigung
Ausgangsstellung	Sitz mit angestellten Beinen
Durchführung	Die Hände auf den Kopf legen und die Ellenbogen vor dem Gesicht zusammenführen Die Beine abheben und weiter zum Bauch ziehen, die Beine sind leicht gespreizt Die Ellenbogen tiefer zwischen die Beine sinken lassen, der Rumpf wird gebeugt

© Therapeutenteam Blankenese

