

<b>Ziel</b>	Verbesserung des Gleichgewichts
<b>Ausgangsstellung</b>	Stand auf dem Wackelbrett
<b>Durchführung</b>	Die Knie sind leicht gebeugt Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert und das andere abgehoben, es kommt zum Einbeinstand

© Therapeutenteam Blankenese

