

1 Brustkorb aufrichten - Stuhl



8635

Notiz

2 Schulterkreisen - beidarmig - ...



8630

Notiz

3 Wirbelsäulenmobilisation - Ro...



8581

Notiz

4 Dehnung Brustmuskulatur beids...



8565

Notiz

5 Schulterhochziehen - beidseitig



8594

Notiz

6 Hände zur Decke strecken - ei...



8650

Notiz


7 Seitneigung Rumpf - beidarmig...



8593

Notiz

8 Rumpfbeugung - Stuhl



8597

Notiz

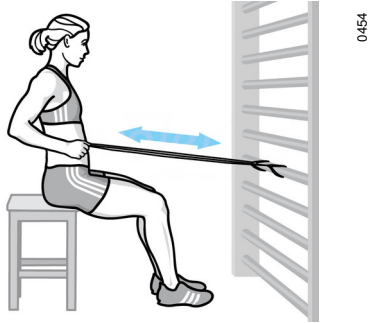
9 Frontsenken beidarmig und Auß...



0389

Notiz

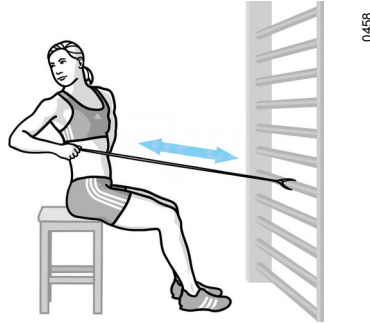
10 Rudern beidarmig Thera-Band ...



0454

Notiz

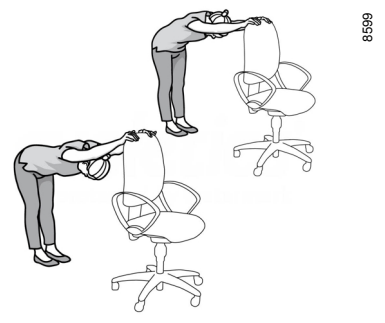
11 Rudern einarmig Thera-Band Sitz



0458

Notiz

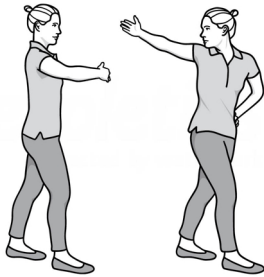
12 Wirbelsäulenmobilisation - be...



8599

Notiz

13 Dehnung Brustmuskulatur - ein...



8622

Notiz