

Übungsprogramm mit Theraband

Für Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag!



WARUM? Muskelaufbautraining für eine aufrechte Haltung!



WANN?
1-2 mal
am Tag



WIEVIELE WIEDERHOLUNGEN?

8-12 Wiederholungen pro Übung, 1 bis 3 Sätze

