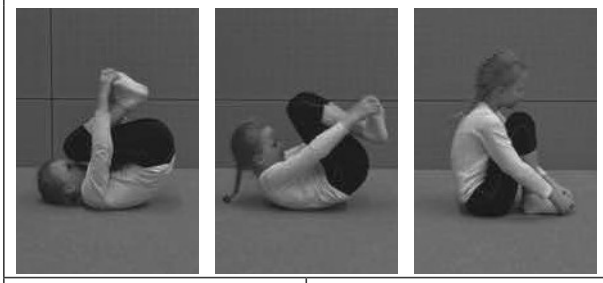
KV Beispiele für Mobilisierungs- und Dehnübungen

Rücken 			Bauch / Rücken	Bauch / Rücken
Bauch / Rücken	Bauch / Rücken / Oberschenkel		Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkel Vorderseite
Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkel Rückseite		Oberschenkel Rückseite	Oberschenkel Rückseite
Oberschenkel Rückseite	Oberschenkel Rückseite		Oberschenkel Rückseite	Oberschenkel Rückseite / Wade
Oberschenkel Innenseite	Oberschenkel Innenseite		Wade	Taille

© 2016 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.