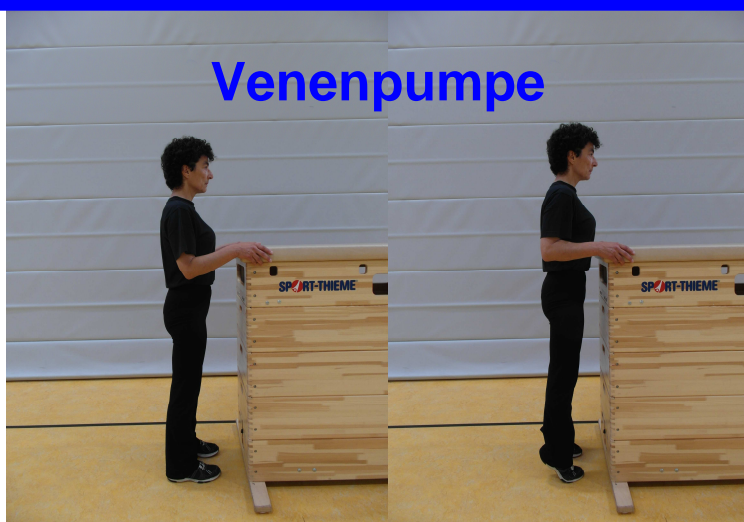




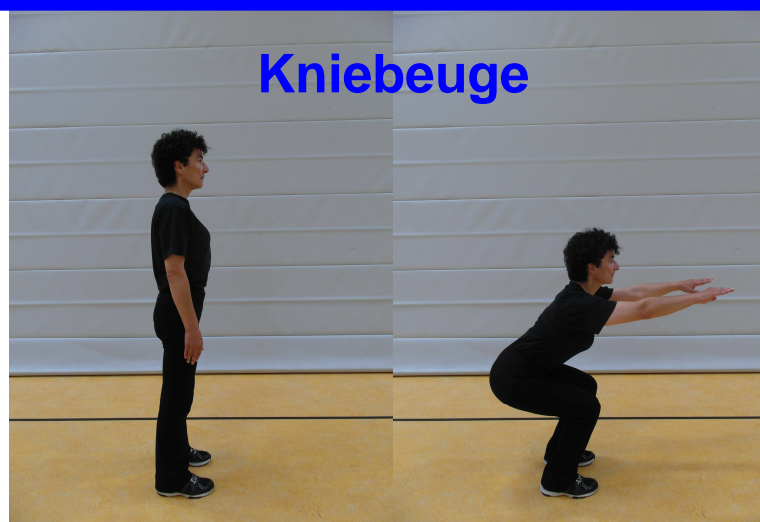
Gymnastikprogramm – die Favoriten –

nach einem kurzen Aufwärmen
jede Übung 15 – 20 mal wiederholen

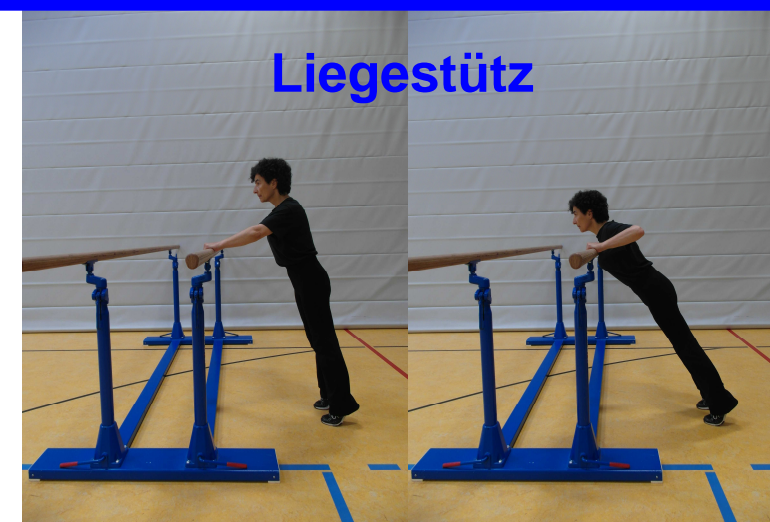
Venenpumpe



Kniebeuge



Liegestütz



Halber Käfer
– rechts –



Halber Käfer
– links –



Beckenlift



Reverser Butterfly

