

Beckenheben (Kraftübung)



Po und Gesäß I (Kraftübung)



Ganzkörperstabilisation (Kraftübung)



Nacken (Kraftübung)



Brust (Kraftübung)



Arme / Trizeps (Kraftübung)



Po und Gesäß (Kraftübung)



Unterer Rücken (Dehnübung)



Rücken (Dehnübung)



Brust (Dehnübung)



Halswirbelsäule (Dehnübung)



Nacken und Schulter (Dehnübung)



Gesäßmuskulatur/Po (Dehnübung)

