



Übung	Bemerkungen	Dosierung
Aufwärmen: <input type="checkbox"/> Hometrainer <input type="checkbox"/> Crosstrainer <input type="checkbox"/> Laufband	Aufwärmen wichtig zur Vorbeugung von Zerrungen	10 min
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		
Gymnastik: <input type="checkbox"/> Matte <input type="checkbox"/> Massageball <input type="checkbox"/> Schaumrolle <input type="checkbox"/> Halbball		