

Starke Schultern

Mobilisation



Mobilisation



Mobilisation



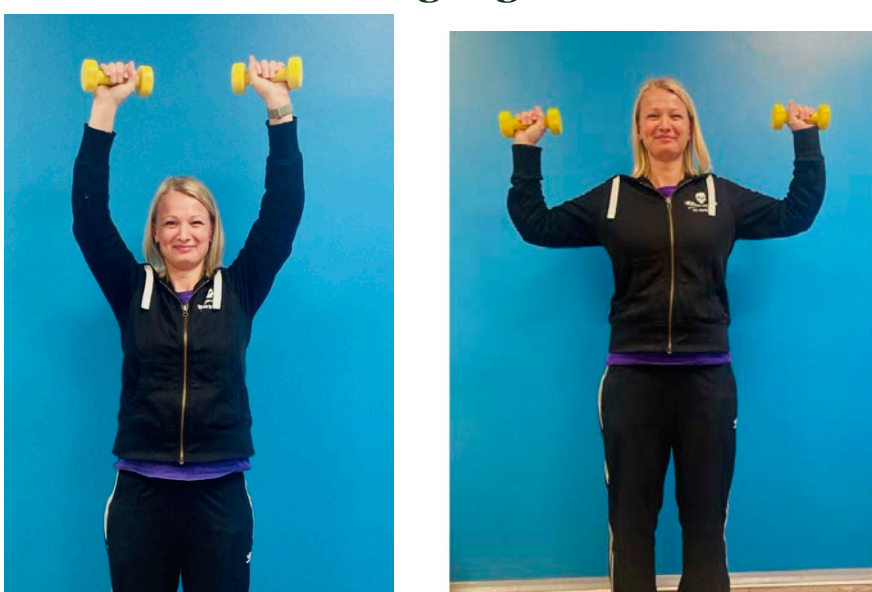
Mobilisation



Kräftigung



Kräftigung



Trainingshinweise

Mobilisation:
täglich 2-3 mal 15-20 Wdhlg.

Kräftigung:
2-3 mal wöchentlich
3 Sätze á 15 Wdhlg.