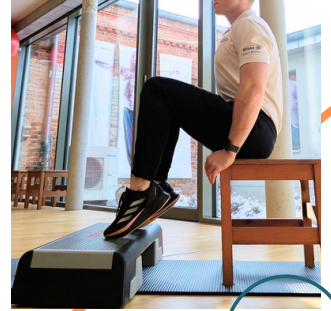
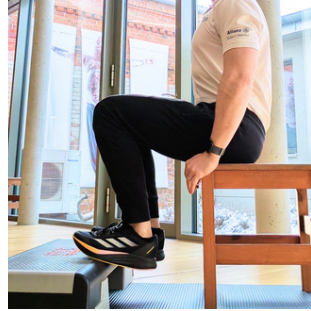


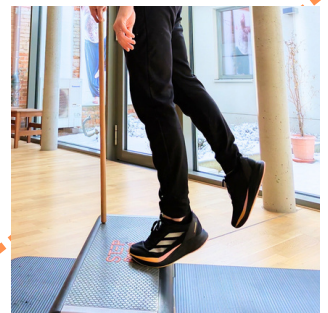
1

Bewege im Sitz deine Ferse vom tiefsten zum höchsten Punkt



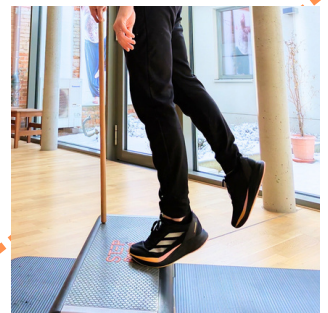
2

Bewege im Stand deine Ferse vom tiefsten zum höchsten Punkt



3

Bewege im Einbeinstand deine Ferse vom tiefsten zum höchsten Punkt



Jede Übung 10 x 10 Wiederholungen.
Für besseres Gleichgewicht gerne irgendwo festhalten.