

Trainings Chart

Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				

Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Start Position

End Position

15-30
x
2-3



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken • besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., www.agr-ev.de

© TOGU® GmbH – Prien, Germany

www.togu.de