

Experten-Tipps

zum Üben: <https://www.youtube.com/watch?v=3o2NZI-NizE>

- **Gerät „Wasserflasche“:**

Übung 1 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=HfB5ThzDkqI>

Übung 2 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=Ytoy2EpSyos>

Übung 3 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=VcHD2KRvw2g>

Übung 4 mit Wasserflasche: https://www.youtube.com/watch?v=KvCJ9RRr1_0

Übung 5 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=7EvimjeKIOs>

Übung 6 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=w8TBkPLTtmk>

Übung 7 mit Wasserflasche: <https://www.youtube.com/watch?v=GA-1mlcp7VI>

- **Gerät „Theraband“:**

Übung 1 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=KGV7NpJww8c>

Übung 2 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=4g9cAKW2GBA>

Übung 3 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=BweOp7mEliY>

Übung 4 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=3Sy7iCb3ZRM>

Übung 5 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=QjJQ3nGBsNw>

Übung 6 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=wcZHCsLSdcg>

Übung 7 mit Theraband: <https://www.youtube.com/watch?v=ZMS5PKF5Njg>

- **Gerät „Stuhl“:**

Übung 1 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=uL2scMjBWVg>

Übung 2 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=5aFR7cedoJM>

Übung 3 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=RlsntpGaa-0>

Übung 4 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=lz9dfjjhJlc>

Übung 5 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=AmPSCTOy7-M>

Übung 6 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=QDIRjEietH4>

Übung 7 mit Stuhl: <https://www.youtube.com/watch?v=byXFSyBnRi0>

- **Gerät „Softball“:**

Übung 1 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=Dy5SZiZVnyo>

Übung 2 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=0nq3pm45uiA>

Übung 3 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=H9MB2ZtP8VA>

Übung 4 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=WOvzLDg49TM>

Übung 5 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=Lq7BALCQh1w>

Übung 6 mit Softball: <https://www.youtube.com/watch?v=MaKcBR-unZ8>

Übung 7 mit Softball: https://www.youtube.com/watch?v=hmvFa9Cw_TY

Mit freundlichen Grüßen und allen guten Wünschen für Ihre Gesundheit