

Wo habe ich die Muskelanspannung gespürt? Kreuze an!

Übung 1



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 2



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 3



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 4



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 5



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 6



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 7



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

Übung 8



- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Sonstige: _____

