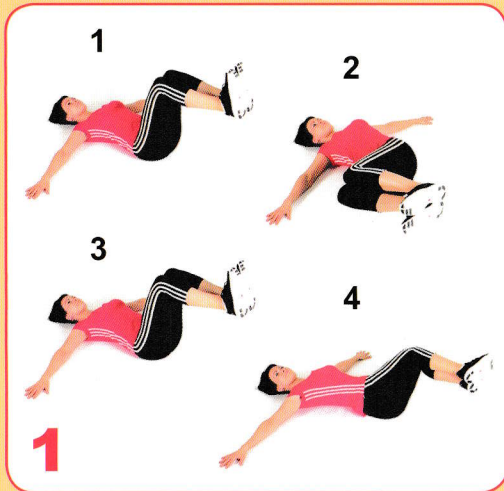


# Reha-Trainingsplan / Stufe 3



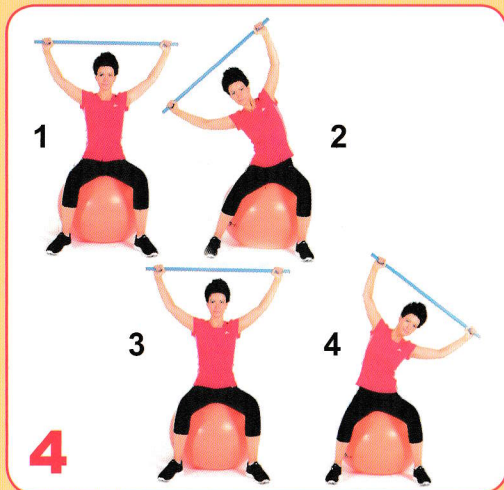
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links, Stab zusammenspannen



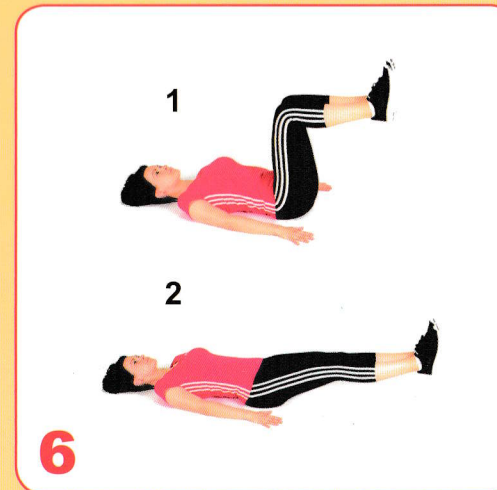
alle Wiederholungen 2 x durchführen



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen, Stab auseinander ziehen



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen, Knie gebeugt halten, Hände zusammenspannen

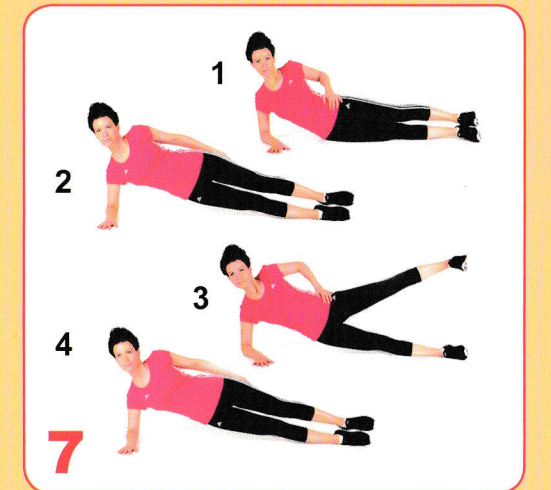


alle Wiederholungen 2 x durchführen

Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

*„Um das Mögliche zu erreichen, müssen wir das Unmögliche versuchen.“*

HERMANN HESSE



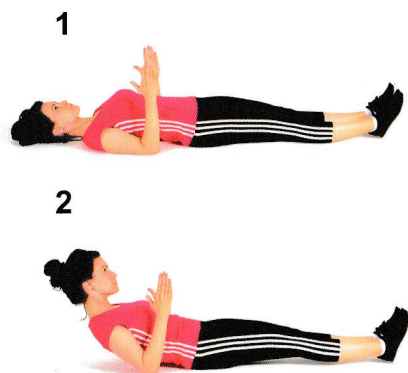
erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links, zwischen den Wdh. nicht absetzen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 3

Gesundheit

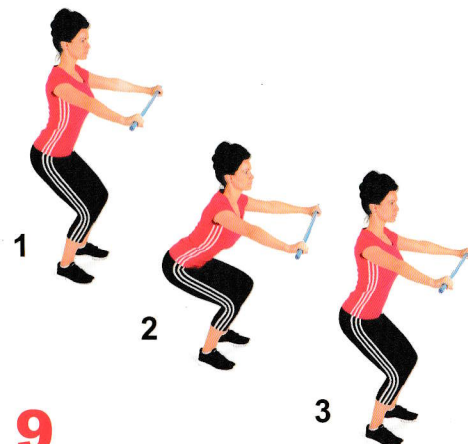
hat einen Namen

Reha-Sport-Bildung e.V.



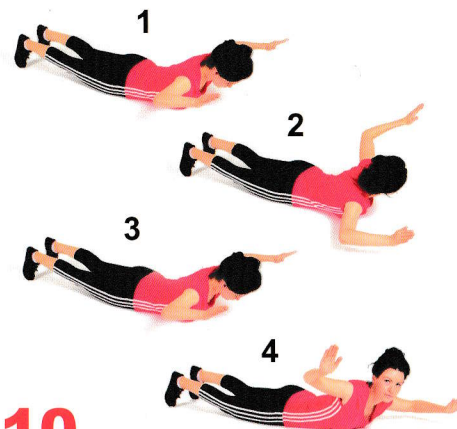
8

alle Wiederholungen 2 x durchführen



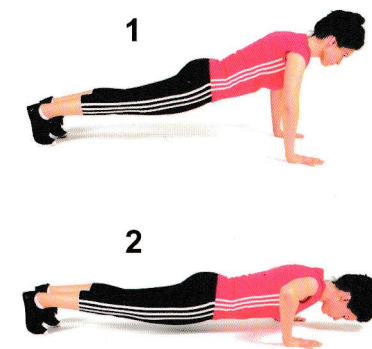
9

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
Knie gebeugt halten, Stab auseinanderziehen



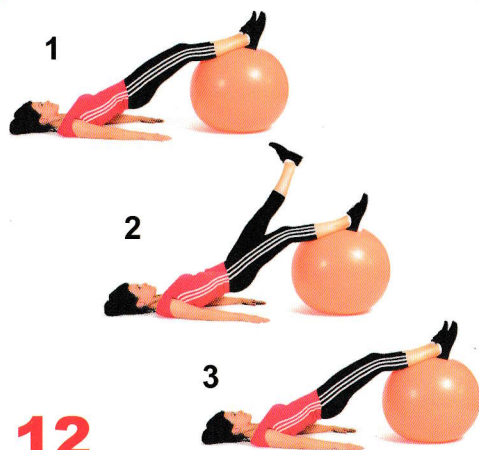
10

je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen, zw. den Wdh. nicht absetzen



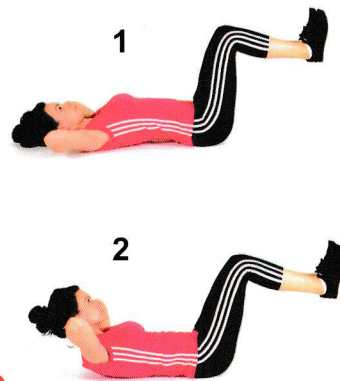
11

alle Wiederholungen 2 x durchführen



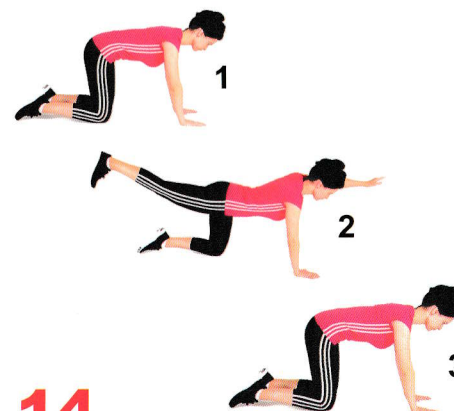
12

erst alle Wdh. links, dann alle Wdh.  
rechts, zwischen den Wdh. nicht absetzen



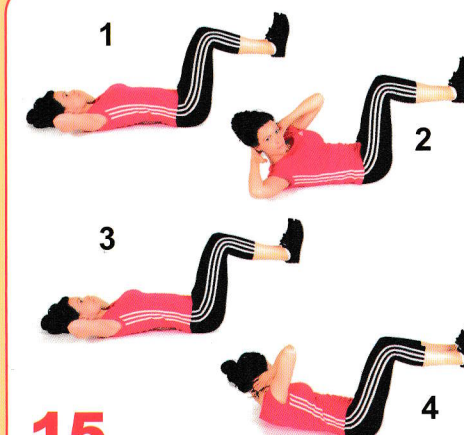
13

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



14

erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links,  
diagonale Bewegungsausführung  
(rechtes Bein und linker Arm)



15

je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen