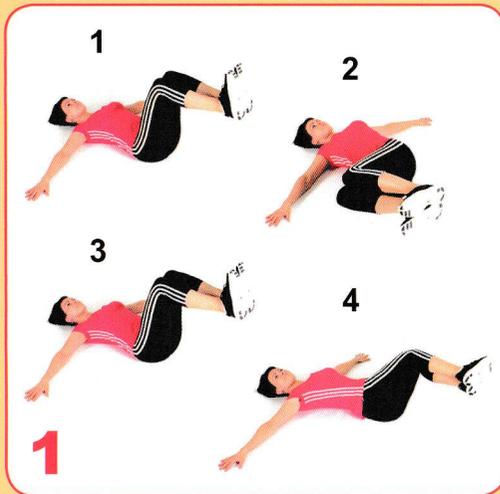


# Reha-Trainingsplan / Stufe 3



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



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

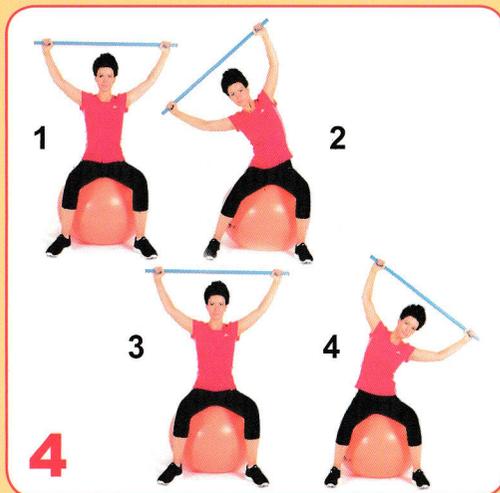


alle Wiederholungen 2 x durchführen

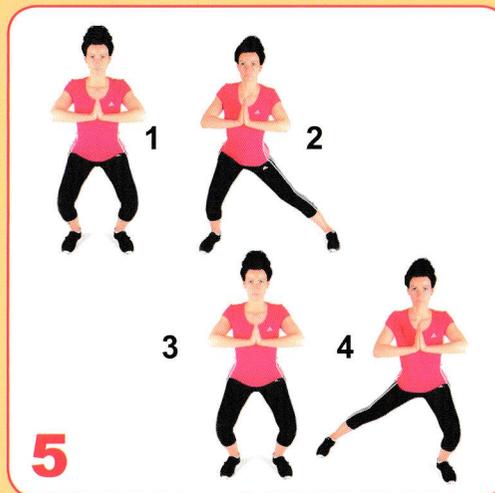
Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

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

HERMANN HESSE



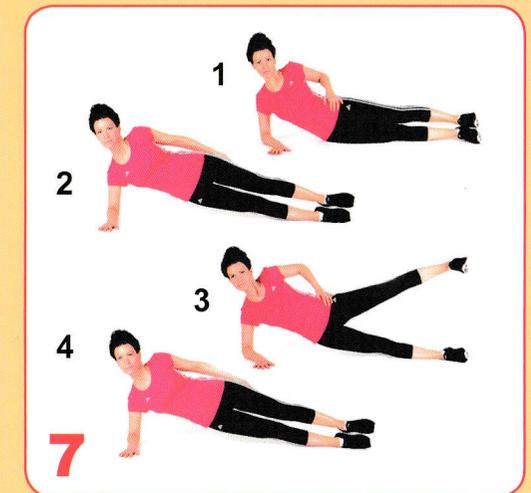
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen, Stab auseinander ziehen



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

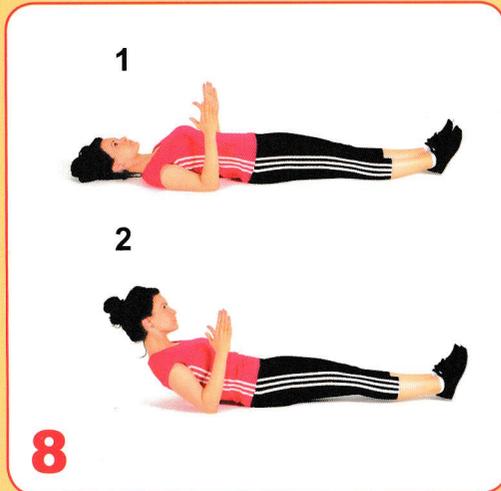


alle Wiederholungen 2 x durchführen

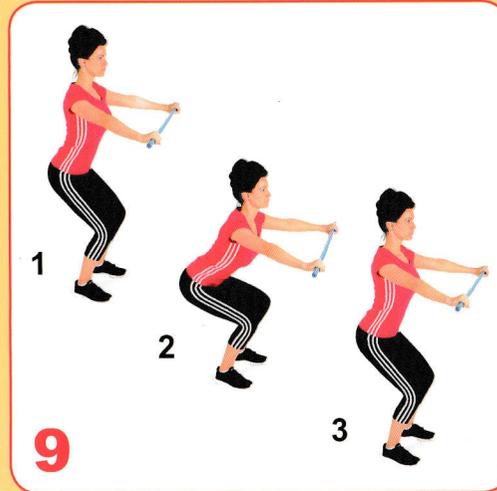


erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links, zwischen den Wdh. nicht absetzen

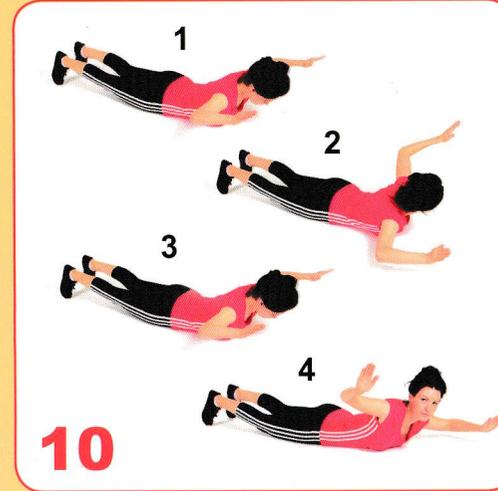
# Reha-Trainingsplan / Stufe 3



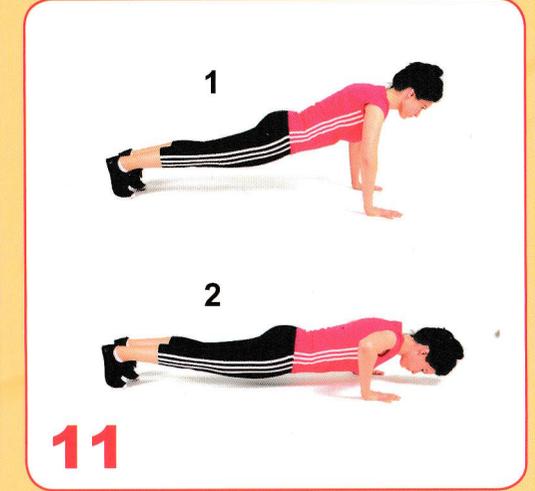
alle Wiederholungen 2 x durchführen



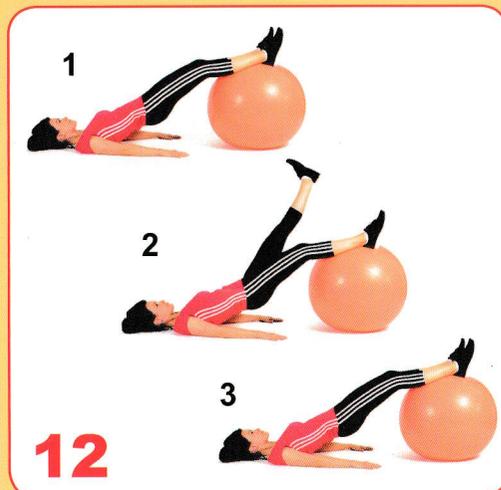
alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
Knie gebeugt halten, Stab auseinanderziehen



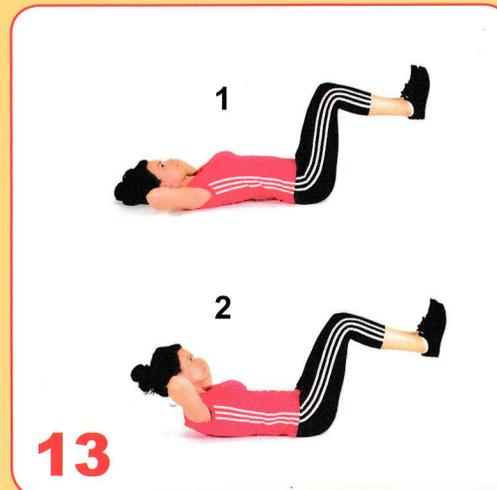
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen, zw. den Wdh. nicht absetzen



alle Wiederholungen 2 x durchführen



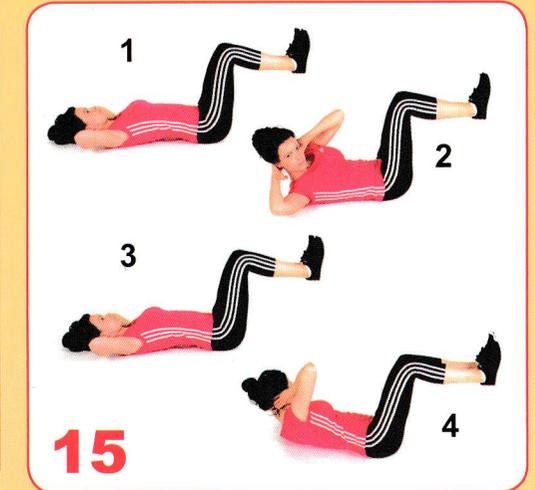
erst alle Wdh. links, dann alle Wdh.  
rechts, zwischen den Wdh. nicht absetzen



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



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



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen