

# Reha-Trainingsplan / Stufe 1

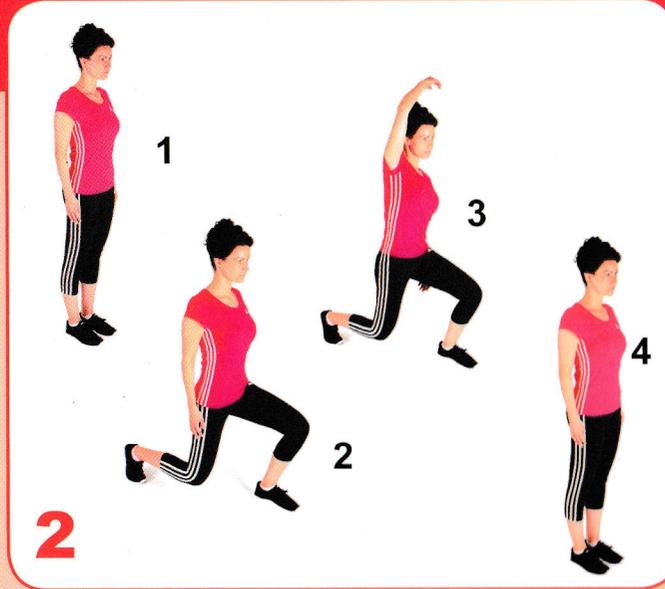
# Gesundheit

hat einen Namen

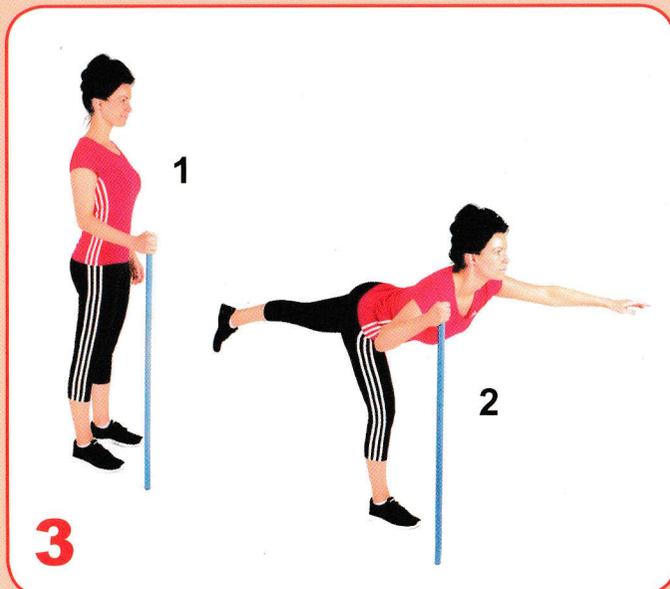
Reha-Sport-Bildung e.V.



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



Übung im Wechsel rechts und links ausführen,  
je 10 Wdh., Hände zusammenspannen

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

*„Fang beim Anfang an und ende nicht,  
bis du am Ziel bist!“*

JOHANN KASPAR LAVATER



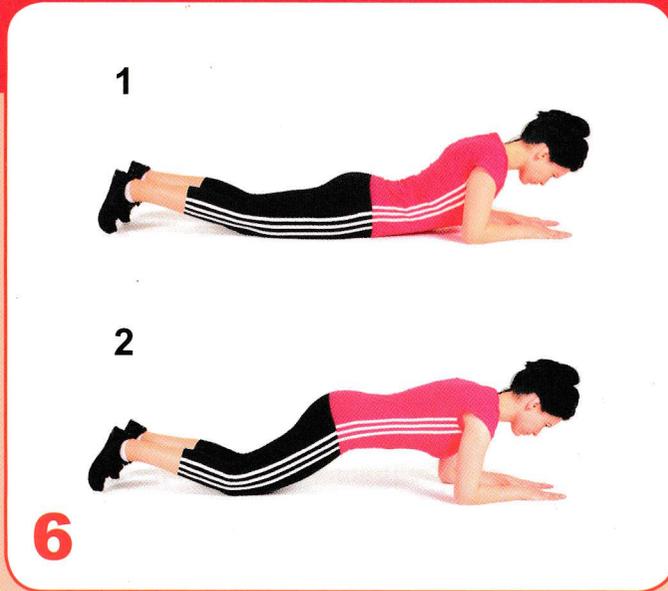
erst 10 Wdh. rechts, dann 10 Wdh. links,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 1

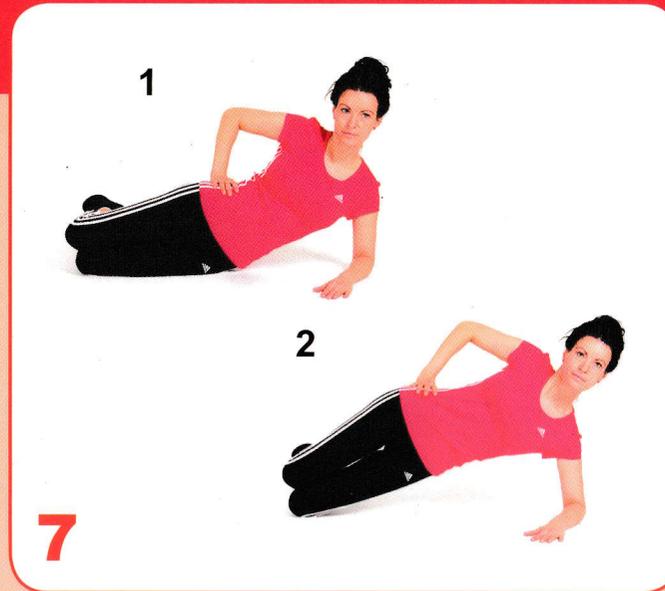
# Gesundheit

hat einen Namen

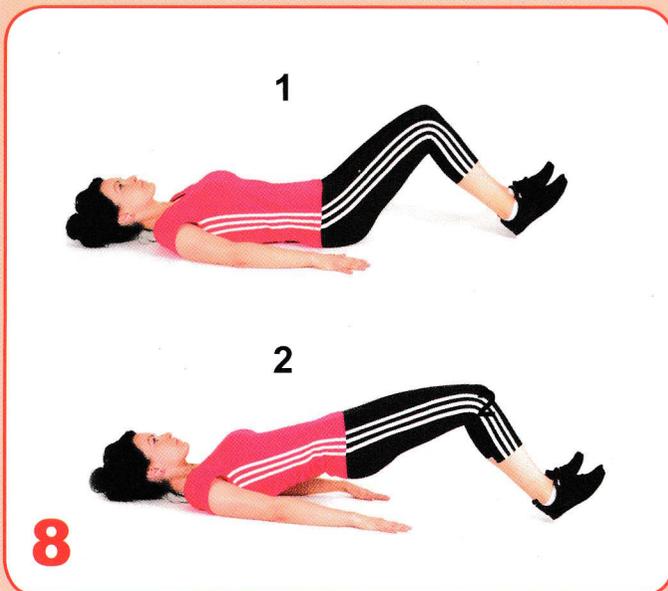
Reha-Sport-Bildung e.V.



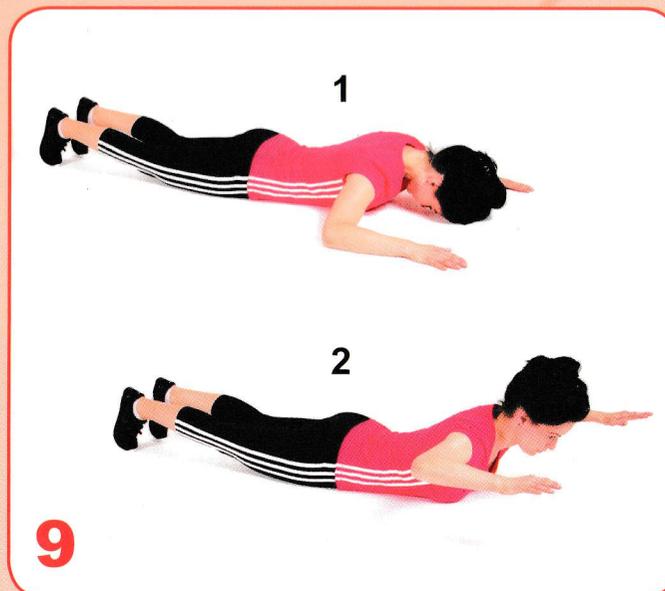
2 x 10 Wiederholungen



erst 10 Wdh. links, dann 10 Wdh. rechts,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



2 x 10 Wiederholungen



2 x 10 Wiederholungen  
zwischen den Wiederholungen nicht absetzen

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



2 x 10 Wiederholungen  
zwischen den Wiederholungen nicht absetzen