

Theraband-Übung  
für die Schultern



Theraband-Übung  
für den Rücken

Theraband-Übung  
für die Schultern



Theraband-Übung  
für den Rücken

Theraband-Übung  
für die Wirbelsäule



Theraband-Übung  
für den Rücken

Theraband-Übung  
für die Knie



Theraband-Übung  
für das Hüftgelenk