

Ihr persönliches Hausaufgabenprogramm



Gunsch Physio Balance®
Gesundheitsmanagement
Stuntzstr. 45
81677 München
Telefon 0171 33 71 333
www.gunsch-physiobalance.de

Wir bringen Sie in Balance, damit Bewegung (wieder) Spaß macht!

*Zertifizierte für Physiotherapie, Osteopathie, Sport & Gesundheit,
Medizinische Trainingstherapie. Spezialisten behandeln in München.
Seit mehr als 25 Jahren mit wachsendem Erfolg.*



Gunsch Physio Balance®
Gesundheitsmanagement
Stuntzstr. 45
81677 München
Telefon 017133 71 333
www.gunsch-physiobalance.de





01 Brücke



02 Vierfüßler I



03 Vierfüßler II



04 Hundrets



05 Seitstütz I



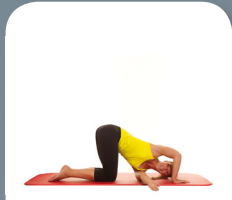
06 Flieger



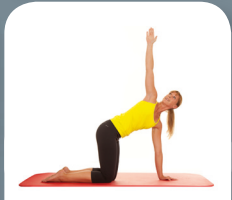
07 Sphinx



08 Squat



09 Nadelöhr



10 Krokodil



11 Außenrotationszug



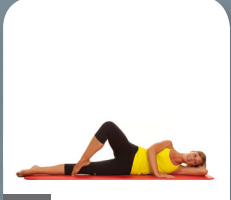
12 X-Zug



13 Krieger I



14 Krieger II



15 Auster



16 Single leg stretch



17 Dehnung Gesäßmuskulatur



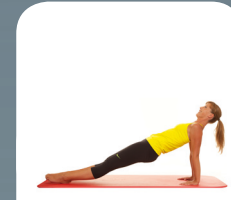
18 C-Dehnung



19 Drehdehnlage



20 Drehsitz I



01 Brett



02 Unterarmstütz



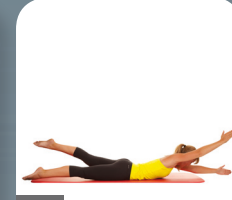
03 Handstütz



04 Criss-Cross



05 Seitstütz II



06 Schwimmen



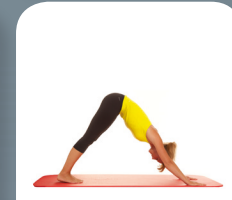
07 Cobra



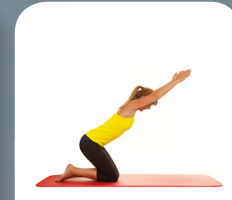
08 gedrehte Squat



09 Päckchen



10 Hund



11 tiefer Kniestand



12 Waage



13 seitlicher Winkel



14 Boot



15 Pflug



16 Side Kick



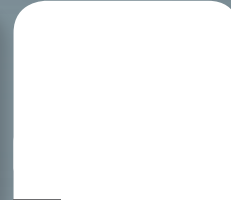
17 gedrehtes Dreieck



18 Drehsitz II



19 Meerjungfrau



20