

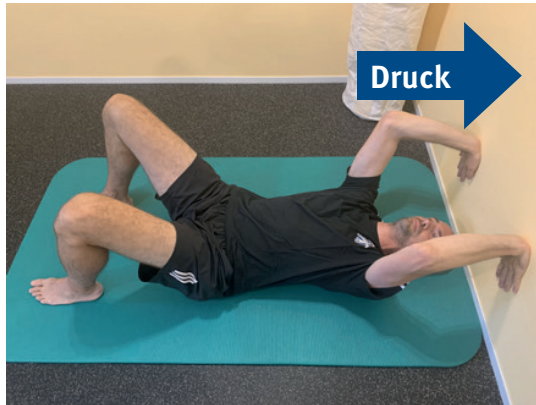
## Wandkäfer

### Wieviel:

3 x 5–15 Atemzüge in den Bauch

### Worauf achten:

- Ball wird zwischen den Knien gehalten
- Druck mit den Händen in die Wand
- Tief in die verschiedenen Regionen des Bauches atmen



### Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszientrainer „The Roll“	137 7806	
Sport-Thieme Gymnastikball „300“	264 2042	
Sport-Thieme Performer Rubberbands 5er Set	135 7804	