

# 2 PILATESBALL IN DIE TAILLE

## KÖRPERCHECK:

NACKEN  
LANG

SCHULTERN  
TIEF

BAUCH  
FLACH

OBERES BEIN HOCH UND AB



SEITENWECHSEL  
ÜBUNG 1



BEIDE BEINE &  
UNTEREN ARM HOCH / AB



SEITENWECHSEL  
ÜBUNG 2



☺ seitliche Rumpf-, und Hüftmuskulatur