

ÜBERSICHT REIHENFOLGE ÜBUNGEN REFORMER - BEISPIEL

Übersicht Reihenfolge	Übungsname	Schwierigkeit	WS Bewegung	Lage	Hüftflexoren belastung
Übungen	warm up - 5 Übungen	Einsteiger	Flexion	Stand	-
	footwork - 2 Übungen	Einsteiger		Rückenlage	-
	spine work	Einsteiger	Extension	Bauchlage	-
	upper back work - supine	Einsteiger	Flexion	Rückenlage	Ja
	4. Übung (Name)				
	5. Übung (Name)				
	6. Übung (Name)				
	7. Übung (Name)				
	8. Übung (Name)				