

2. DOPPEL-NEIN



6. SCHULTERKREISEN



10. FLÜGELSCHLAG OBEN



16. FLAGGE HOCH



22. SPECHT



28. BANK



# Wirbelsäulen Training

Methode  
Wolfram Ortner

Neue Lebensqualität in nur 3 Wochen  
mit täglich nur 37 gezielten Übungen

11. FLÜGELSCHLAG UNTEN



17. FLAGGE



23. KROKODIL



29. ALPHA



12. FLÜGELSCHLAG HINTEN



18. ANTIZIPATION



24. BRÜCKE



30. WAAGE



32. BOGEN



3. ECKIGE KLAMMER



7. GOLDEN ARCHES „M“



13. FLÜGELSCHLAG VORNE



19. PROPELLER



25. DIAGONALE



31. LANGSITZ-KOMBINATION



33. FIXATOR

