



FITALPSREHA



REHA PULLEY

NACKENENTSPANNUNG

MS 04



HOHER ARMZUG

MS 05



TISCH

MS 06



VORGEBEUGTER ARMSCHLAG

MS 07



BRUSTÖFFNER

MS 10



SCHULTERBLATTMOBILISATION

MS 14



WINDMÜHLE

NOTIZEN:



www.fitalps.net