

## Gesund Trainieren – 15-Minuten-Training healthy training – 15-minute-training

### 1 Aero-Step® Pro



### 2 Aero-Step® Pro



### 3 Aero-Step® Pro



### 4 Dynair® Cardio Ballkissen®



### 5 Dynair® Cardio Ballkissen®



### 6 TOGU® Medizinball



je Übung 1 Minute und 2-3 Wiederholungen  
each exercise 1 minute and 2-3 repetitions

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pl. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

The above given recommendations do not release you from your own responsibility to visit your doctor, physician or therapist. In case of discomfort before, during or after the training the doctor must be consulted.

Die hier ausgesprochenen Empfehlungen entbinden Sie nicht von Ihrer eigenen Verantwortung, einen Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren. Bei Beschwerden vor, während oder nach dem Training, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.