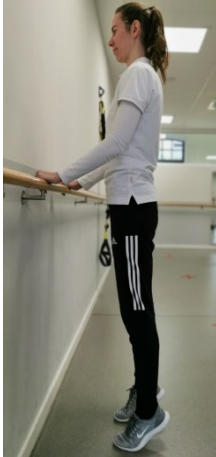


## Übungsprogramm Hüfte/ Knie im Stand

### 1. Wadentraining



evtl. an der Treppenstufe

### 2. einseitiges Radfahren

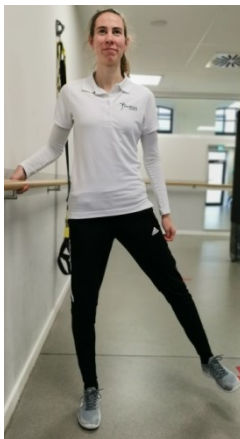


### 3. Kniebeugen



Gesäß schiebt nach Hinten

### 4. Abspreizen des Beines



### 5. Kombinationsübung

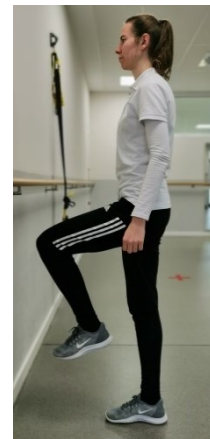


Bein nach Vorne anheben

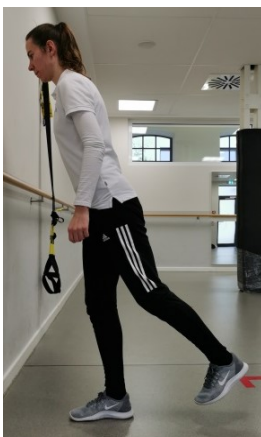


Bein nach Hinten strecken und aufstellen

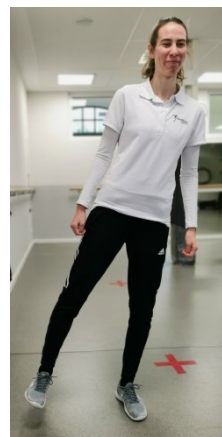
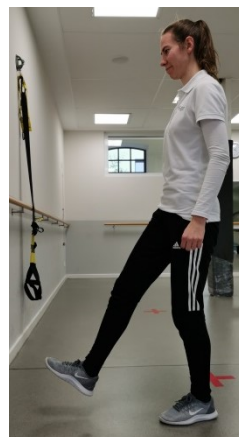
### 6. Marsch



### 7. Gewichtsverlagerungen



nach Vorne und nach Hinten



nach rechts und links

