



MOVEBOX - Übungsbeispiele

Training auf 2m² - Zuhause, Zirkeltraining, Gruppentraining, Kursbereich,
Schulen und Therapie

Auf folgenden Seiten finden Sie Beispielübungen – Viel Spaß

MOVEBOX – Exercises

Training on 2m² - at home, circuit training, group training, course area, schools and therapy

On the following pages you will find sample exercises - Have fun

MOVEBOX – Übungen im Sitzen

Sitting exercises



MOVEBOX
only –
Movebox als
Trainingsgerät

Movebox as training device



MOVEBOX als
instabile
Unterlage -
Balancetraining

Unstable base - balance
training



MOVEBOX – Übungen mit elastischen Bändern

Exercises with elastic bands



MOVEBOX –
ambitioniertes
Training

ambitious workout



MOVEBOX - Faszientraining

Fascial training



MOVEBOX –
Beckenboden und
Entlastungstraining

Pelvic floor and relief training



MOVEBOX -
Stretching



Zusatz: MOVEBOX – Heben, Tragen und Lagern



Lifting, carrying and storing