

### Gesund Trainieren – 15-Minuten-Training

*healthy training – 15-minute-training*

**1** Senso® Matte



**2** Senso® Matte



**3** happyback® Relax-Nex®



**4** happyback® Relax-Nex®



**5** TOGU® Powerband



**6** TOGU® Powerband



je Übung 1 Minute und 2-3 Wiederholungen

*each exercise 1 minute and 2-3 repetitions*

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.