

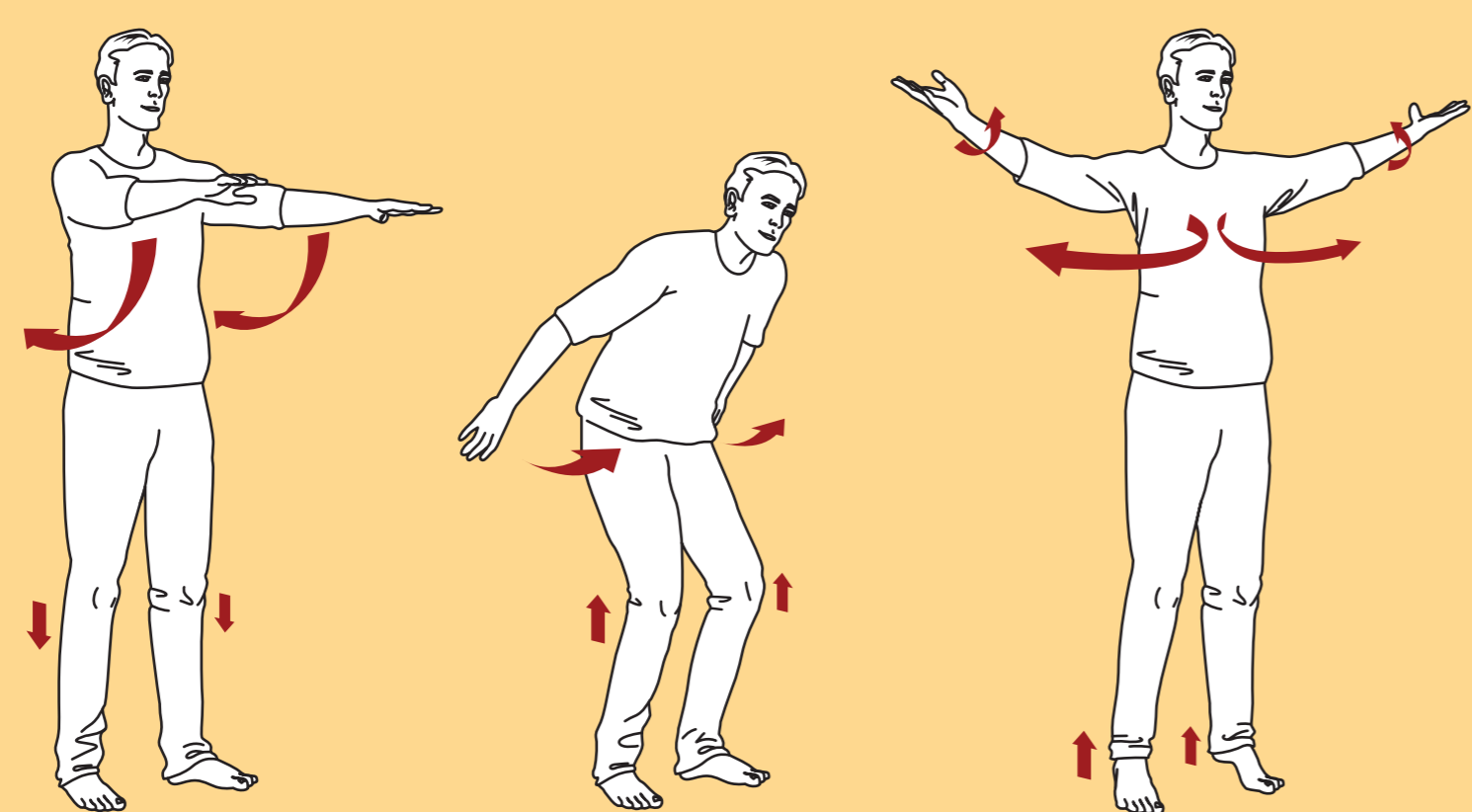
# Turbo Training Theiss

1. Den Test vor und nach den Übungen durchführen und Veränderungen feststellen.
2. Die Übungen langsam und fließend ausführen.
3. Am Ende der Bewegung zweimal nachfedern.
4. Während der Übungen locker weiter atmen.

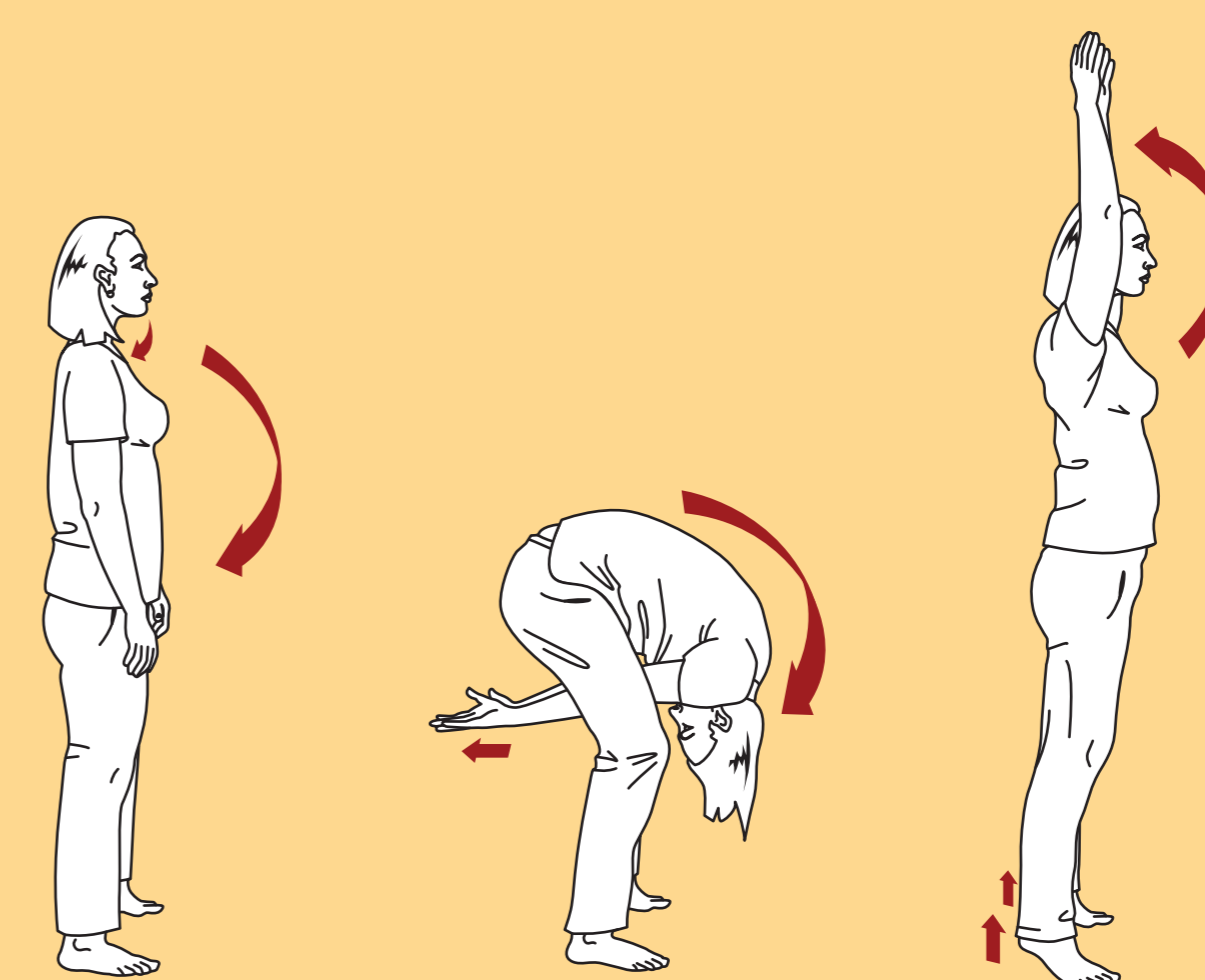
## Der Test



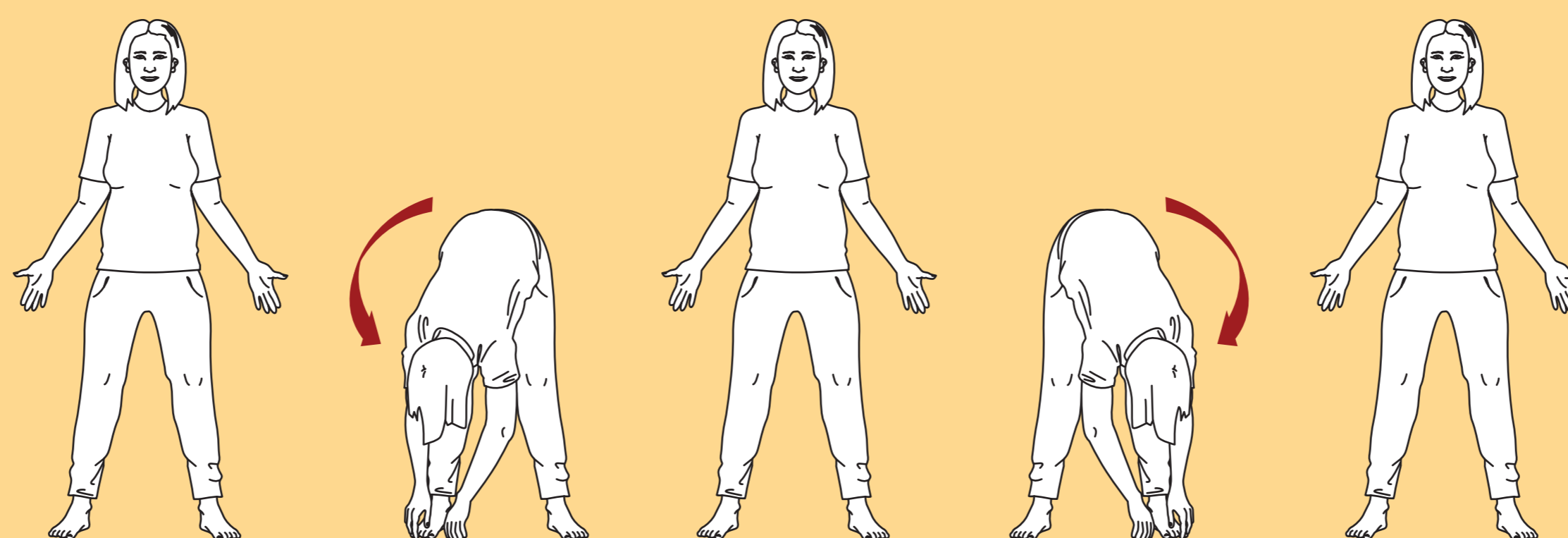
## Der Schwinger



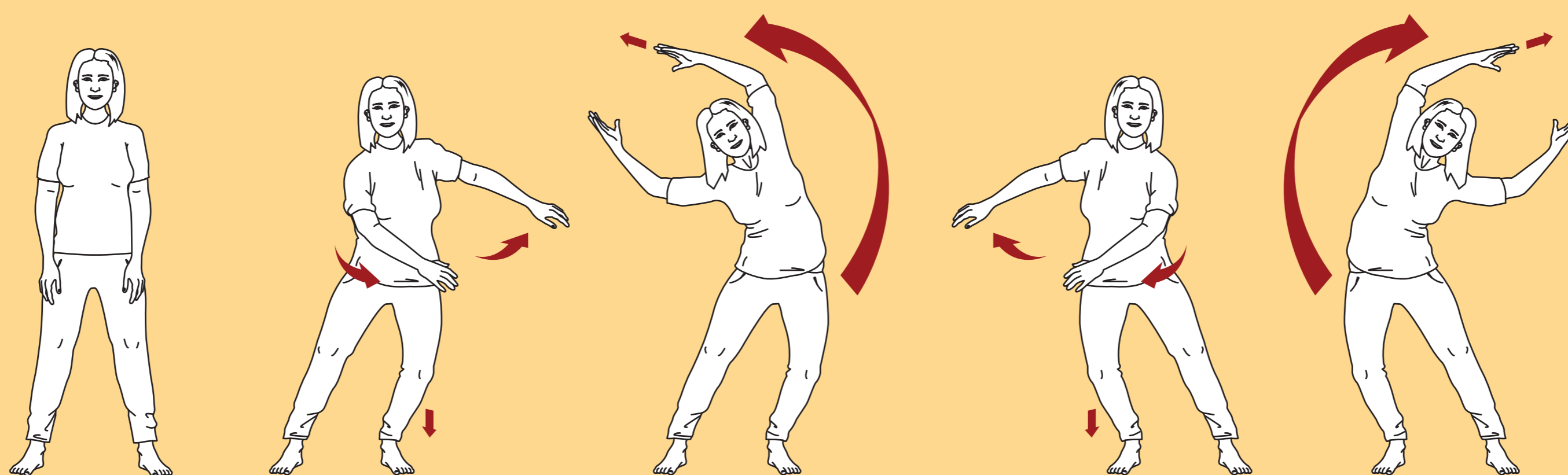
## Der gestreckte Igel



## Das Klappmesser



## Die Windmühle



## Der Quirl

