

Vorschau PHYSIOBALL

The image displays a preview of 24 exercise cards for PhysioBall, arranged in a 4x6 grid. Each card is numbered and contains two photographs illustrating the exercise. A large, semi-transparent watermark with the word 'SPORT' is oriented diagonally across the entire grid.

- Row 1 (Cards 31-36):** Focuses on 'Schultern und Arme' (Shoulders and Arms) and 'Beine' (Legs). Exercises include standing with arms outstretched, lunging with one leg on the ball, and sitting on the ball with legs raised.
- Row 2 (Cards 37-42):** Focuses on 'Beine' (Legs). Exercises include lying on the back with knees bent, side lunges, and lying on the side with legs raised.
- Row 3 (Cards 43-48):** Focuses on 'Komplexübungen' (Complex Exercises). Exercises include lunging with one hand on the ball, handstands on the ball, and side lunges with one hand on the ball.
- Row 4 (Cards 49-54):** Focuses on 'Komplexübungen' (Complex Exercises). Exercises include lunging with one hand on the ball, handstands on the ball, and side lunges with one hand on the ball.
- Row 5 (Cards 55-60):** Focuses on 'Angewöhnung' (Habituation) and 'Gleichgewichtsfähigkeit' (Balance Ability). Exercises include standing on the ball, lunging with one hand on the ball, and sitting on the ball with legs raised.

Vorschau PHYSIOBALL

61 Gleichgewichtsübungen
 62 Gleichgewichtsübungen
 63 Gleichgewichtsübungen
 64 Gleichgewichtsübungen
 65 Gleichgewichtsübungen
 66 Gleichgewichtsübungen
 67 Rhythmisierungsfähigkeit
 68 Rhythmisierungsfähigkeit
 69 Rhythmisierungsfähigkeit
 70 Rhythmisierungsfähigkeit
 71 Differenzierungsfähigkeit
 72 Differenzierungsfähigkeit
 73 Differenzierungsfähigkeit
 74 Differenzierungsfähigkeit
 75 Differenzierungsfähigkeit
 76 Differenzierungsfähigkeit
 77 Mannschaftsspiele
 78 Mannschaftsspiele
 79 Mannschaftsspiele
 80 Mannschaftsspiele
 81 Mannschaftsspiele
 82 Mannschaftsspiele
 83 Mannschaftsspiele
 84 Mannschaftsspiele
 85 Mannschaftsspiele
 86 Mannschaftsspiele
 87 Mannschaftsspiele
 88 Partnerspiele
 89 Partnerspiele
 90 Partnerspiele

Vorschau PHYSIOBALL

