



TOGU®

Balanza® Ballstep®

Trainings Chart

Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren.
Note: In case of health problems we recommend to consult your medical doctor or physical therapist.

